

ムシ歯の病因には「細菌（ミュータンス菌）」「**歯の質**」「**糖質**」の3つの要素があります。今回はその中の「**歯の質**」についてのお話です。

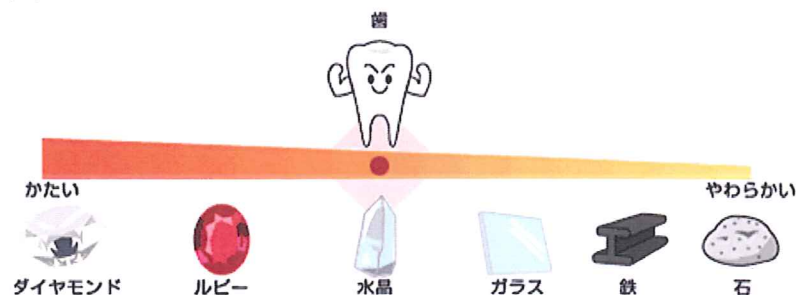
歯の質

歯はあごの中で形づくられてから生えてきます。生えたばかりの歯の表面は未成熟ですが、生えてからも唾液などの作用によって少しずつ成熟していきます。また、歯の質は、歯が作られるときの環境の違いなどで個人個人異なってきます。

■歯はどんな成分できているのでしょうか？

歯を形づくっている主な成分は**カルシウム（Ca）**や**リン（P）**です。これらの成分があごの中の基（歯胚）で成長し、**ハイドロキシアパタイト**という硬い歯の結晶構造を作りあげます。

歯は、体の中でもっとも硬い組織です。中でも歯の表面を覆っているエナメル質は水晶（モース硬度7）と同じくらいの硬さを持っています。

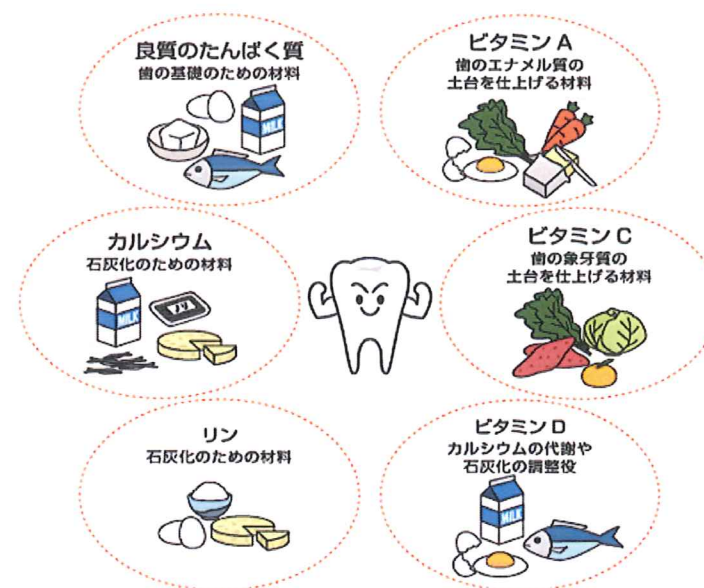


■丈夫な歯を育てるための栄養素

丈夫な歯を育てるためには、歯の土台をつくる良質なタンパク質、歯の石灰化のために必要な**カルシウム**や**リン**、また、これらがうまく働くための**ビタミン（A, C, D）**などの栄養素が必要です。

これらの栄養素を取り入れて、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。

〈歯を育てる栄養素と多く含む食品例〉



医療法人メディカルフォース

フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1

フリーダイヤル: 0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■診療時間■

月～金曜日 10:00～19:00

土曜日（第 1.3.5） 10:00～16:00

休診日: 土曜日（第 2.4）・日曜日・祝祭日

