

●ルシエロ歯みがきペースト

ホワイト 4つの力で歯を白く保ちます！

- ・弱アルカリ性で汚れをうかして落としやすくなります。

- ・歯よりやさしい Lime 粒子で汚れを落とします。

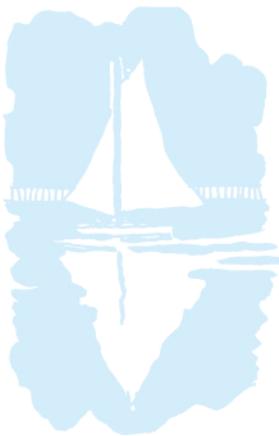
- ・PEG400で「ヤニ」を落とします。（溶解除去します）

- ・フッ素が再石灰化を促進し虫歯の発生と進行を予防します。

★どちらも、着色や傷の気になるところからペーストを浸透させるように磨くと効果的です！

★歯と歯の間を磨くことは最も重要なことです。隅々にペーストを浸透させるためにデンタルフロス、歯間ブラシは先に行いましょう。

歯科衛生士 渡邊ひとみ



歯にいい食べ物

皆さんの中に歯医者が好きな人はどのくらいいるでしょうか？

けつ半年に一回の検診で済ませたい方も多く思います。ふじさき歯科医院では半年に一回定期検診で患者さんのお口の健康状態を確認しています。

今回私は歯にいい食べ物について紹介します。人は食べることで生活に必要な栄養を得ていますが、その為には咀嚼する歯が大切になります。日常生活の中で歯にいい食べ物だけを選択することはできません楽しくないでしょう。日常生活の中で上手に取り入れて健康な強い歯を作りましょう。

1、歯を強くる食べ物

- カルシウムを多く含んだ食べ物
①乳製品…牛乳、ヨーグルト、チーズ
②野菜…大根、小松菜、モロヘイヤ

カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。

魚介類や海藻類、牛乳、チーズなどの乳製品はカルシウムを多く含み、しいたけなどのビタミンDを多

- ③小魚…煮干し、いわし、わかさぎ、ししゃも

- ビタミンAを多く含んだ食べ物
①牛、豚、鳥の肝臓

- ②うなぎ、いか、すじこ

- ③パセリ、青しそ、卵

- ビタミンCを多く含んだ食べ物
①野菜…パプリカ、ゴーヤ、芽キャベツ

- ②果物…アセロラ、レモン、キウイ

- ビタミンDを多く含んだ食べ物
①魚類…あんきも、かわはぎ、からすみ

- ②きのこ類…しいたけ、きくらげ

- フッ素を多く含んだ食べ物
①イワシ、海藻類、えび、牛肉