# イーストニュース

## Vol.3

2023.12～2024.1 月

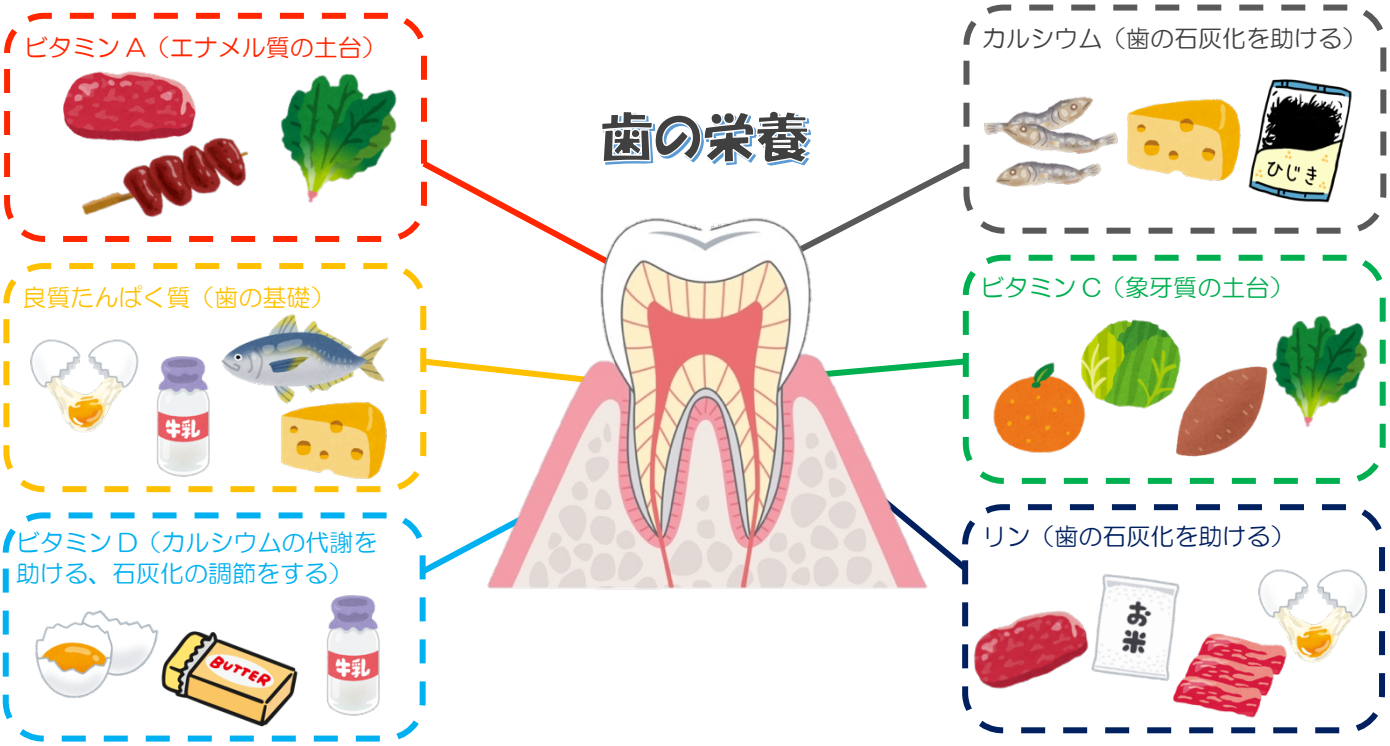
発行：イースト歯科クリニック
カリエスフリー（むし歯ゼロ）推進部
〒７３２-０８１４
広島市南区段原南１－３－５３広島イーストビル２Ｆ
Tel：082-567-0505　Fax：082-567-2323
ホームページ：http://www.east-d.jp

イースト歯科クリニック医院理念

予防は治療に勝る

歯周病を予防するためにも、歯と歯ぐきを強くする食べ物を積極的に取り入れましょう！

## 歯を強くする食べ物




※石灰化とは歯が硬くなることです

## 歯ぐきを強くする食べ物

たんぱく質は体を作るのに不可欠な栄養素です。歯ぐきもたんぱく質で形成されています。
歯周病で歯ぐきが衰えると、歯ぐきが下がり歯の露出が増えて歯が抜けてしまうケースもあります。
それを防ぐために、良質なたんぱく質を摂取して丈夫な歯ぐきを作り、歯周病を予防しましょう。

## 歯周病を防ぐビタミンＣ

歯ぐきはコラーゲン繊維でできています。ビタミンＣにはコラーゲンの合成を促進させる効果があり、壊れたコラーゲンの再生を促進して歯ぐきを健康に保つことができます。またビタミンＣには抗酸化作用や美白効果、白血球の働きを強化して免疫力をアップしたり菌の感染を除去する効果があります。風邪の予防効果もあるので、歯ぐきを強化しながら身体全体の健康もサポートしましょう。

EAST DENTAL CLINIC