



まつえだより



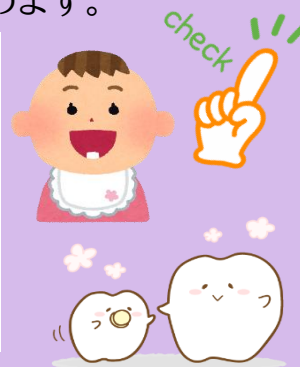
おなかの赤ちゃんについて



歯の解剖生理

赤ちゃんの歯はいつからできるの？

妊娠7週目頃から乳歯の芽がつくられ、永久歯も妊娠4か月頃にはでき始めます。



2~4か月頃

乳歯の歯胚(葉の芽)は、約7週目からでき始めます。

5~7か月頃

乳歯は4か月の後半から歯の石灰化(硬くなる)が始まります。

~お誕生

乳歯が生える準備ができました。誕生頃より永久歯の石灰化が始まります。

食べ物・食べ方

妊娠中に赤ちゃんの歯を丈夫にするには何を食べればいいの？

歯の栄養には、カルシウムだけでなく、タンパク質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。

カルシウム(ひじき、チーズ、しらすぼし)と**リン**(米、牛肉、豚肉、卵)は、

歯の石灰化(成熟して固くなること)のための材料に、

タンパク質(あじ、卵、牛乳、豆腐)は歯の基礎となり、

ビタミンA(豚、レバー、ほうれん草、にんじん)は、

歯の表面のエナメル質の土台となり、

ビタミンC(ほうれん草、みかん、さつまいも)は、

もう一層下の象牙質の土台となり、

ビタミンD(バター、卵黄、牛乳)はカルシウムの代謝や

石灰化の調節役となります。なお、現在の厚生労働省の

食事摂取基準では、妊娠中はカルシウムの吸収率が

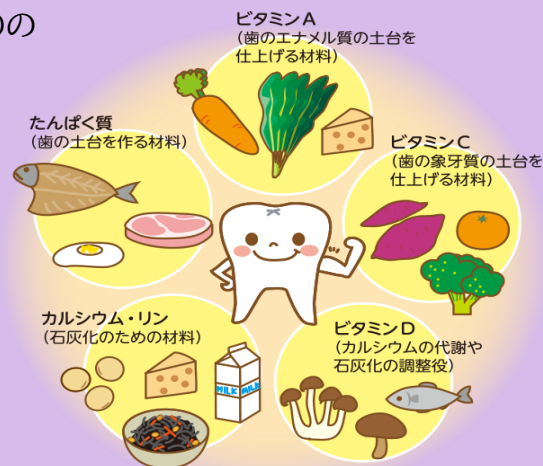
高まることから、妊娠中に必要なカルシウムの1日の所要量は成人女性と同じ600~700mgです。

ただし、カルシウムに限らず、バランスよく食べること、適度の運動を行い

妊娠中のストレスをためず、妊婦さんが健康であることが大切です。

歯に必要な栄養素

歯の基礎をつくる	たんぱく質：あじ、卵、牛乳、豆腐
歯の石灰化を助ける	カルシウム：ひじき、チーズ、しらすぼし リン：米、牛肉、豚肉、卵
歯の表面のエナメル質をつくる	ビタミンA：豚、レバー、ほうれん草、にんじん
歯の象牙質を作る	ビタミンC：ほうれん草、みかん、さつまいも
カルシウムの代謝や石灰化に影響	ビタミンD：バター、卵黄、牛乳



期間：10/1(日)~31(火)
受診されたお子様にお菓子(チョコ&グミ)をプレゼント(^_^) 当院でお配りするお菓子は虫歯になりにくいモノと なっています!

HALLOWEEN