



すえなが食新聞 vol.3



以前テレビでも話題になった、**チーズ**の驚くべき効果をご存知でしょうか？

チーズといえば、カルシウムが多く含まれていることは有名ですが、実はそれだけではありませんでした！！



今回は、**チーズ**が与える歯への驚くべき効果をご紹介します。と思います。

1.虫歯を防ぐ

通常、口の中は中性を保っていますが、食べ物を食べると酸性に変化します。口の中が酸性だと、歯が溶けやすくなり虫歯になる恐れがあります。ところが、チーズを食べても口の中は酸性にはならず、かえって口の中をアルカリ性に変化させるので、虫歯になりにくくさせます。



2.初期虫歯の修復

チーズに含まれているリン酸カルシウムが、歯に保護膜を作り歯を強くさせます。また、歯の成分の補充を行うので、初期の虫歯であれば自然治癒もあり得るほどです。さらに、チーズに含まれるカゼインというタンパク質が、しっかりと歯に吸着し、虫歯菌から歯を守ってくれます。



チーズだけ？他の乳製品は？

同じ乳製品である牛乳やヨーグルトでは、チーズのような効果は得られません。この効果はチーズにだけおこり、その理由として挙げられるのは、チーズに含まれているリン酸やカルシウムが、唾液に溶け出しやす形で存在しているからなのです。

覚えておきましょう♪

①食べるならハードチーズを。

チーズというと、とろけるチーズやベビーチーズが浮かんでくると思いますが、虫歯予防として食べるならハードチーズがおすすめです。

②ワインは避けましょう。

チーズと一緒にワインを飲んでしまうと、ワインの成分が口の中を酸性にするので、チーズの効果が弱くなってしまいます。

③食べ過ぎには注意しましょう。

チーズには脂肪や塩分が多く含まれているので、食べ過ぎてしまうと、下痢や高血圧の原因になります。虫歯予防として、食後2～3口程度で十分です。

④10分待って歯磨きを。

チーズを食べた後すぐに歯を磨いてしまうと、チーズに含まれている栄養素が洗い流れてしまうので、チーズを食べたら10分くらい時間をあけて歯磨きをしましょう。



あくまでも、虫歯予防なので、歯磨きは毎日欠かさず行いましょう♪



すえなが歯科医院

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

URL <http://www.suenaga-dc.jp>

※資料提供 医療法人池田会