

## 丈夫な歯を作る食事とは？

偏食をせずバランスのとれた食事をする事です!! 乳歯の下で永久歯がつくられる時期のカルシウム摂取はとても大切ですが、カルシウムだけを摂っても丈夫な歯になるわけではありません。良質なタンパク質やビタミン A、ビタミン C、ビタミン D、カルシウム、リン、フッ素などの栄養素を過不足なく摂れるように、バランスのとれた食生活をする事がとても大切です。永久歯がはえた後でいくらカルシウムをたくさん摂っても歯を強くすることはできないので、乳幼児期からの食事がとても大切です。

