

とむ歯科クリニック新聞 8月号

こんにちは！とむ歯科クリニック Dr.の柴田です。

今日は 歯を強くするミネラルについてお話しします。

石灰化という言葉をご存知でしょうか？



石灰化は簡単に言うと、骨や歯が強化され硬くなることです。

ではそれに関係するミネラルは？と、いうと、

御存知、カルシウム といつ マグネシウム です。

この2つのミネラルは ほぼ同量とらないと、うまく機能しません

日本人の多くは、カルシウムは十分にとっているのに、マグネシウムを意識的にとるとよいでしょう。

マグネシウムを多く含む食品

- ・ゴマ
- ・しらす干し
- ・アーモンド
- ・あさり
- ・納豆
- ・いくら
- ・油あげ、豆、種類

お子さんのおやつに

アーモンドはいかがでしょうか？

8月のイベントと休診日

8/12(水) ~ 8/16(日) はお盆休升です

8/29(土) とむ歯科夏まつり

