

# 歯～とふる ニュース



2017年8・9月号

## たんぱく質について

歯周病を予防し、丈夫な歯を保つためにはしっかりした歯肉をつくるのが大切です。

たんぱく質は筋肉や内臓、皮膚、爪や毛髪など体を作るのに不可欠な栄養素で、もちろん歯肉もたんぱく質で形成されています。

歯肉が弱くなると歯周病などの原因にもなりますので健康な歯肉を保つことは健康な歯を保つことに繋がります。

たんぱく質を多く含む食材は肉や魚をはじめ卵や大豆などメインのおかずになり得る食材に多く含まれています。

たんぱく質をきちんととり、丈夫な歯や骨を作って歯周病の進行を抑えるようにしましょう。



栄養士 大塚香奈子

8月の休診日						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月の休診日						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30