

# 歯と栄養について



## 【歯と栄養について】

私たちの歯はいつ作られたものか知っていますか？

実はお母さんのお腹の中にいる胎児期に作られたもので、

乳歯は妊娠初期、永久歯は妊娠後期には作られると言われています。

骨は骨折しても治りますが、歯は折れたら治りません。

歯は骨と違い、成長期にカルシウムや栄養をたくさん取っても歯自体は丈夫にならないのです。

そのため、お母さんが妊娠中からカルシウムを十分にとり、バランスの良い食事をする事で丈夫な歯ができるのです。

次回は【歯と口の健康週間】について情報をお伝えします。

