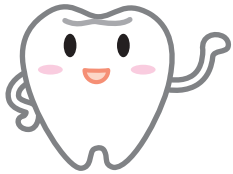


# はやした歯科新聞

11  
Nov

<http://www.hayashita.jp/>



## 赤ちゃんの歯は お母さんのお腹の中で作られます

### 妊娠初期

乳歯の歯胚（歯の芽）は胎生7週間頃からでき始めます。歯胚はまだタンパク質のかたまりです。

### 妊娠中期

乳歯は4ヶ月の後半から歯胚にカルシウムやリンが沈着して石灰化（硬くなる作業）が始まります。永久歯の歯胚は4～5ヶ月頃からでき始めます。

### 妊娠後期

乳歯の頭の部分（歯冠部）の形成が進みます。お生誕の頃より永久歯の石灰化が始まります。

## 赤ちゃんの歯を丈夫にする食べ物

歯の表面の  
エナメル質を作る

**ビタミンA**  
豚肉、レバー、ほうれん草、ニンジンなど

歯の基礎を作る

**タンパク質**  
あじ、卵、牛乳  
豆腐など

歯に必要な  
栄養素

歯の石灰化を助ける

**カルシウム**  
ひじき、チーズ  
しらすぼしなど

歯の象牙質を作る

**ビタミンC**  
ほうれん草、みかん  
サツマイモなど

カルシウムの代謝や  
石灰化に影響

**ビタミンD**  
バター、卵黄、牛乳など

**リン**  
米、牛乳、豚肉、卵など

しっかり  
食べよう！！

偏食を減らして  
バランスよく！

一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

