

よ坊さんの
豆知識

健康な
歯のために

歯の硬さ

歯の硬さは、主にエナメル質によって決まります。エナメル質は人体で最も硬い組織で、モース硬度は約5です。これにより、歯は食事や咀嚼の際の摩耗や損傷から保護されます。カルシウムやリンを含む食事が、エナメル質の健康を維持します。



(一社) 埼玉県歯科医師会