

營養午餐月刊

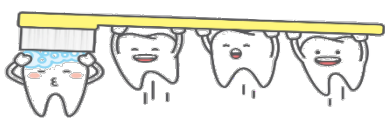
永續環境從吃做起，一起食力愛地球

25

2026

牙齒保健 | --

10月號



牙齒鈣的重要



小朋友知道每天幫助你好好吃午餐的牙齒，除了靠仔細刷牙保持乾淨外，吃下對的食料也跟牙齒健康有關嗎？透過本月刊，跟著營養師一起找出藏在食物裡的護牙營養好朋友吧！

牙齒的構造

琺瑯質

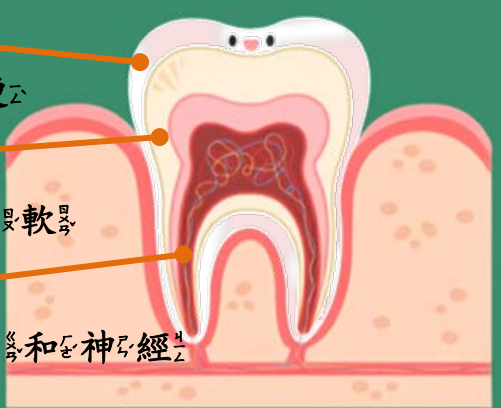
最外層、很堅硬

象牙質

牙齒主體、較柔軟

牙髓腔

最內層、含血管和神經



為什麼牙齒需要鈣質

鈣質是構成牙齒琺瑯質的核心

礦物質成分，在兒童與青少年時

時期，牙齒的生長發育過程，需

要足夠的鈣質來強化琺瑯質，

讓牙齒結構更為密實，可

以降低未來因為琺瑯質的不完全

所導致的牙齒脆弱及減少蛀牙的機

率。



明星食物：豆干

✓ 每100公克豆干提供680毫克鈣質。

✓ 提供優質植物性蛋白質。

✓ 低碳食材愛地球。

✓ 營養午餐常見好取得。



本月小挑戰

在午餐中看到豆干料理，試著多吃一口，為自己的牙齒健康加油！



有獎徵答

Q1：請問牙齒最外層、最堅硬的部分是？

Q2：請問補充足夠的什麼營養素，可以讓牙齒的結構更為密實，可以降低未來蛀牙機率？



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 林啓誠

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美

