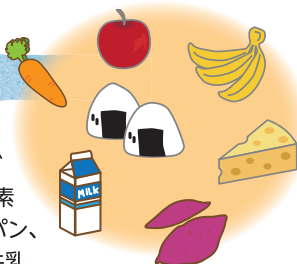


子どもは成長にたくさんの栄養が必要ですが、消化機能が未熟なため、一度にたくさん食べることができません。それを補うのがおやつです。栄養バランスのよいおやつを選び、むし歯予防のために時間を決めて食べるようにしましょう。



おやつの種類

スナック菓子は手軽ですが、脂肪や炭水化物が多く、ミネラルやビタミンが少なめです。様々な栄養素や食物繊維を含んだ、おにぎり、パン、いも、果物、チーズ、ヨーグルト、牛乳、野菜スティック、ナッツなどがおすすめです。



むし歯にならないために

・甘味料をチェックする

口の中に長時間とどまり粘着性がある鉛やガムは、むし歯菌が酸を作らない甘味料(キシリトールなど)を使用したものを選びましょう。

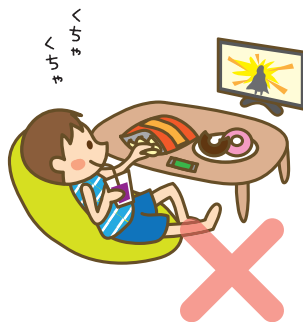
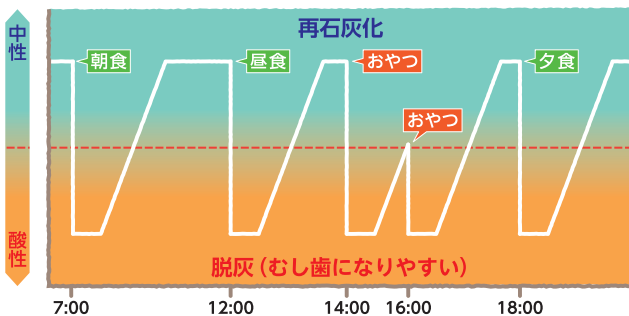
・おやつを決める

食事やおやつのは、むし歯菌が酸を出し、口の中が酸性になりますが、唾液が30分ほどで中性に戻してくれます。

キシリトールとは

トウモロコシの芯や白樺から作られた甘味料です。砂糖と同じ甘さですが、むし歯菌が酸を作らないため、歯みがき後に食べてもかまいません。ただし一度に大量に食べるとお腹がゆるくなる事があるので、注意しましょう。

しかしおやつを長時間食べ続けると、むし歯になりやすい酸性の状態が続きます。スポーツドリンクなどの砂糖を多く含んだ酸性の飲み物も同じです。ダラダラ食べたり飲んだりするのはやめましょう。



酸性の状態では、歯からカルシウムなどが溶け出す「脱灰」が進み、中性の状態では、唾液に含まれるカルシウムなどが歯に戻る「再石灰化」が起こります。



協力 / 三重県歯科医師会
 〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)
<http://www.dental-mie.or.jp>

mamagohan

日本歯科医師会
 PRキャラクター よ坊さん(三重県)

