



はは歯クラブだより



NO.154 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

みなさんは普段どのようなおやつを食べていますか？

下の表はむし歯になりやすいか、なりにくいかを表しています。

食品名							
	乳製品 野菜 フルーツ	えびせん せんべい ポテトチップ	ゼリー ジャム ケーキ	クッキー かりんとう チョコレート	ビスケット カステラ ウエハース	ガム 氷砂糖 キャンディ	ヌガー キャラメル トフィー
歯垢や酸をつくる力	低	低	高			高	高
口の中に入れている時間	短	短	短			長	中
口の中への残りやすさ	低	高中	低	中	高	低	高

(松久保隆、1981)

右にいくほどむし歯になりやすいことがわかります。

おすすめは簡単におにぎりやサンドイッチ、ホットケーキ、とうもろこしなど、おなかにたまるものもいいですね。スナック菓子やチョコレートなどはだらだら食べになりがちですので気をつけましょう。

おやつがお菓子になっていた！というご家庭がありましたら参考にされてみて下さい。

詳しくはホームページをご覧ください。「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。

<文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>