



はは歯クラブだより



NO. 176



医療法人

こんにちは！ **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

これからの時期、特にお子さんは汗をたくさんかくのでこまめな水分補給が必要です
がお水やお茶が多いでしょうか？

前回お話したようにジュースやスポーツ飲料のちょこちょこ飲みはむし歯の原因になりますので、気をつけてくださいね。

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	ポテトチップ せんべい えびせん	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。

お子さんのおやつは捕食という考えですので、できるだけおなかにたまるもの（炭水化物）がおすすです。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ね。

詳しくはホームページをご覧ください。

「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>