

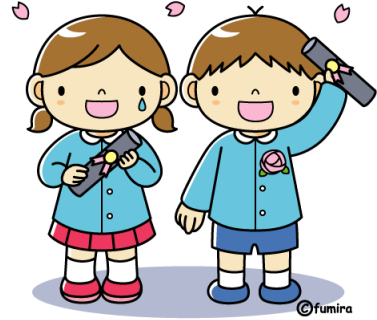
# はは歯クラブだより

NO. 198



こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

子どものおやつは1回の軽食（栄養補給）です。  
おにぎりやサンドイッチ、ホットケーキやとうもろこし  
などをおすすめしています。ですがおやつも毎日のこと、  
市販のお菓子になることもあると思います。



そのお菓子の中でも

むし歯になりやすいお菓子、なりにくいお菓子があることをご存知ですか？

むし歯になりやすいかどうかは

- ①歯垢をつくる力
- ②酸をつくる力
- ③食べているあいだに作用する力
- ④食べ終わってからもお口の中で作用する力、この4つで決まります。

むし歯のなりやすさ = (①+②) × (③+④) と なります。



キャラメル	5	5	3	5	80
キャンデー	5	5	5	1	60
ガム	5	5	4	1	50
かすてら	5	5	1	4	50
チョコレート	5	5	1	3	40
ケーキ	5	5	1	2	30
ゼリー	5	5	1	1	20
アイスクリーム	2	3	1	1	10
せんべい	1	1	1	3	8

点数が高いほど、むし歯になりやすいので特に注意が必要です！

またジュースなどのちょこちょこ飲みにも気をつけましょう。

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＞