

# はは歯クラブだより



NO. 207



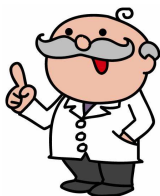
こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

子供のおやつは一回の軽食（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勧めしています。ですが甘いお菓子を食べなくなる時もありますよね。甘いお菓子を与える際は、軽食（栄養補給）をした後に与えるようにしましょう。

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？

むし歯の危険度	特に高い		ドロップ、ヌガー、ガム、トフィー、キャラメル ほとんどが砂糖といえるほど糖分が多いもの。おまけに、ドロップなどはなかなかとけず、長く口の中に入っているし、キャラメルは歯にくっつきやすいので要注意！
	高い		チョコレート、こんべいとう、和菓子、カステラ、ビスケット加工品、ビスケット、クッキー、プレッセル 糖分が多く、食べたあとも歯にくっつき、食べかすが、なかなかとれません。また、チョコレートはおいしいので習慣化しがちなお菓子なので、なるべく遠ざけたいもの。
	やや高い		マドレーヌ、フルーツケーキなどのスポンジケーキ、かりん糖、栗おこし、レーズンサンド、ウエハース、コーンフロスト やはり糖分が多いのですが、ポロポロ、サクサク、バリバリの食感のものたち。糖分のわりには、歯にくっつきにくい形状です
	低い		バニラアイスクリーム、甘栗、くだもの、砂糖不使用のビスケット アイスクリームは、砂糖を多く含むのですが、口の中ですぐとけ、歯にくっつく時間が短いためむし歯になりにくい。同じビスケットでも砂糖を使っていないものが、むし歯のなりにくさからはおすすめ。
	とくに低い		せんべい、クラッカー、スナック菓子、ピーナツ 砂糖が入らないうえに、カリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかり。ただし、ピーナツなどナッツ類は誤飲のおそれがあるために4歳までは食べさせないで。

甘いお菓子を食べる際は、お水やお茶などの甘くない飲み物と組み合わせて食べるようにしましょう。



だらだら食べると、歯が溶ける回数が増えるため、むし歯になりやすくなります。おやつを食べる時間と量を決め、食べた後の歯磨き(大人の方の磨きなおし)をするようにしましょう。

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：歯科衛生士 中村理紗>

