



# はは歯クラブだより

NO. 218



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

お子さんのおやつはどのようなものが多いですか？

おやつイコール甘いものになっていませんか？お子さんの場合 3 回の食事では足りないものを補う捕食(1 回の軽食)という考えですので、できるだけおなかにたまる炭水化物がおすすめです。

例：おにぎりやロールパン、サンドイッチ、ホットケーキ、とうもろこしなど

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							
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。

甘い物も絶対にだめ！ということではありません。甘い物も楽しみのひとつですので、栄養補給のあとに個数を決めてだらだら食べないように、また毎日にはならないようにできるといいですね。おやつ後も保護者の方の「みがき直し」をお願いします。

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>

