

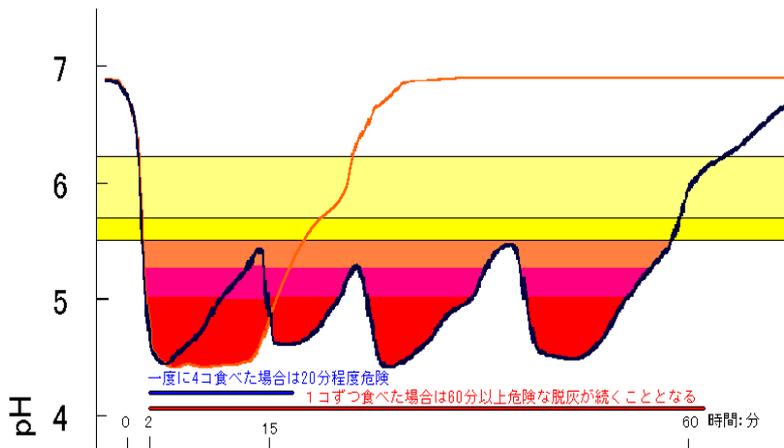
はははの話

発行者 白河みなみ歯科クリニック 歯科衛生士

虫歯とおやつの関係



おやつのはなし①



口の中は通常6.8前後の中性ですが、食事をすると食物中の炭水化物や糖からミュータンスなどの細菌が酸を作りだし、口の中の pH=5.5 より下がるとエナメル質が溶けだします。食事によって下がった pH は、唾液による緩衝能によって、30 分から1 時間で元の pH に戻ります。でも、3 回の食事以外に、おやつや飲み物をとることが多い人は、口の中がたえず pH が低い状態にあるので、虫歯になりやすくなります。また、寝る前に食事をとると、睡眠中は唾液の分泌が少なくなるために、元の pH まで戻ることなく、長い時間、口の中の pH が低いままになってしまいます。カリエスリスクを低くする為には、間食の回数を減らすか時間を決めて食べる事が大切です。

カリエスリスクを低くする為には、おやつの種類も重要です。歯にくっつき性質のおやつは、口の中に残りやすくなり、それだけ虫歯になるリスクが高くなります。煎餅などは、細菌が歯垢や酸を作る力も低く口の中にもあまり残りません。

ジュースについて

種類	a	b	備考
乳幼児用	4.1		
イオン飲料	3.7		
スポーツドリンク	3.5	2.9	歯が溶ける!
果汁飲料	3.4	2.9	キケン
炭酸飲料	3.3	2.5	臨界pH
乳酸菌飲料	3.3	2.6	
牛乳	6.6		

☆とり方のポイント

- ・おやつは1日1回、時間を決めてとりましょう。だらだら食べないこと!
- ・食欲のない時には、お茶、麦茶、水など水分補給で十分です。
- ・きちんとした習慣をつくるためには、子どもの要求に負けないように「けじめ」が大切です。
- ・食べたあとはお茶か水を飲んで口の中を清潔にしましょう。

☆選び方のポイント

- ・自然な食品の牛乳・果物を中心に選びましょう。
- ・甘いジュース、油の多いスナック菓子は食欲不振、偏食の原因となります。
- ・市販のおやつは果物や牛乳などと組み合わせましょう。

