

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②

歯にいいおやつ・悪いおやつ

食品名	歯垢や酸をつくる力	口の中に入れている時間	口の中への残りやすさ	総合評価
トフィー・キャラメル・スナック	高	中	高	×
キャンディ・氷砂糖・ガム	高	長	低	×
クレープ・カステラ・ビスケット	高	短	高	△
チョコレート・かりんとう・クッキー			中	
水あめ・ケーキ・ジャム・ゼリー			低	
ポテトチップス・せんべい・えびせん	低	短	高	○

*砂糖を多く含む、歯にくっつきやすいものや、長時間口の中に入っているものは、なるべく避けましょう。

(根拠不確実による)



カリエスリスクを低くするために、おやつの種類も大切です。歯につきやすい性質のおやつは、口の中にも残りやすくなり、それだけで虫歯になるリスクが高くなります。反対にせんべいなどは、細菌が歯垢や酸をつくる力も低く、口の中にもあまり残りません。

try!

むし歯になりにくい手作りおやつレシピ

歯にいいおやつをご紹介します。簡単に作れますので、気負わず試してみてください。食の安全も揺らぐなか、手作りならいくらか安心ですね。

「酸」を作らないおやつ



とろろいもの 海苔つつみ揚げ

とろろと海苔で、とっても簡単でおいしいおやつになります。お弁当にもおすすめです!



① 8枚切りの乾き海苔を10枚用意します。とろろいも(1/2杯)をすりおろします。

フルーツヨーグルト

無糖ヨーグルトの中に、フレッシュフルーツを細かく刻んだものを混ぜるだけ。



注) 無糖ヨーグルトは、ブレンダーがある口の中では酸を作りますので、歯垢には酸を作らない食品ではありません。

野菜スティック

にんじん・大根・セロリ・きゅうりなどの野菜(各50g)に、マヨネーズ(大さじ1) + ヨーグルト(大さじ3)をまぜたディップをつけていただきます。



② 焼き海苔に①をスプーンでのせます。

③ 海苔をふたつ折りにして、そのまま180℃の油でカラッと揚げます。

④ 塩少々をふりかけてそのままどうぞ。

手作りのシフォンケーキ

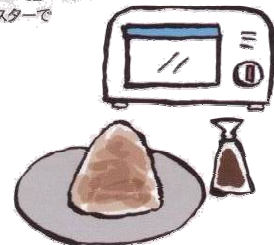


サンドウィッチ

おにぎりいろいろ

●焼きおにぎり

三角形ににぎり、トースターで表面がカリッとするまで焼きます。しょうゆを表面に塗ってからもう一度トースターで焼きます。



●ひとくちおにぎり

さけ・おか・梅干などをまぜてから、ひとくち大ににぎります。



簡単ウィンナーロールサンド



ホットポテト



ウィンナーをサンドイッチパンでくると巻き、爪楊枝で2カ所をとめ、トースターでカリッとするまで焼きます。包丁で斜めに切り、1つずつラップにくるんでびんなどで結びます。簡単なわりに、手をかけたおやつに見えますよ!

焼きいもや、電子レンジでチンしたじゃがいもにマヨネーズを塗るだけでも手軽なおやつに。