



今月のテーマは、「乳歯の虫歯予防」です。

むし歯にならないようにするには、歯磨きだけではなく食生活も関わってくるのはご存知ですか？

その中でも今回はおやつについてお話しをさせていただきますね。

<おやつの取り方>

- ①おやつの回数や分量を決めずに不規則に与えると、食事の時に空腹感がなくなるため、食生活が乱れて身体に悪い影響が表れる事は勿論、いつも、お口の中が食べかすで汚れていて、虫歯発生の原因となります。
- ②おやつは、食事で不足しがちな栄養分を補うものですから穀類や、いも類のカロリーのあるものとタンパク質、無機質の多い牛乳や乳製品・卵、ビタミンの多い果物・野菜などを組み合わせて与える。
果物や野菜は歯の汚れを取るためにも役立ちます。
- ③甘くて歯にくっつきやすいお菓子と合成着色料を使った人工的な甘い飲物はさけて、卵や果物など天然の原料でつくったものを選びたいですね。
お母さんの手作りのものが、一番です。
- ④子供に必要な糖分は1日約15g～20gです。
目安としてチョコレート1枚約17g、アイスクリーム1ケ約20g、乳酸飲料1本約15g、ショートケーキ1ケ約20gもの砂糖が含有されているので気をつけましょう。

食べ物をよくかんで食べた方が虫歯になりにくいのです。
なぜなら、唾液には口の中をきれいにする働きがあり、よくかむとその刺激で唾液がたくさんでるからです。
それは、おやつをかみごたえのあるものにしたり、食事によくかむ必要がある繊維分の多い食材を取り入れるだけでも虫歯予防につながります。

