

はは歯クラブだより

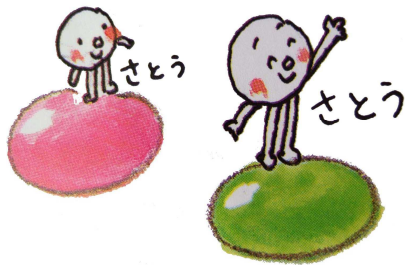


NO. 20

長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科** です。

今回は、むし歯菌が好きな砂糖、『糖質』についてお話しします。『糖質』（または炭水化物）はガソリンと同じで体の中で燃料として使われるものです。糖質には「デンプン類」と「糖類」があります。右図にあるように米や芋などはデンプン類です。ふつう砂糖と言っているのはショ糖（グラニュー糖）で、果糖、ブドウ糖、乳糖などと糖類に分類されます。



むし歯菌がより好きなのは、デンプン類より糖類です。糖類のなかでも特にむし歯を作る力が強いのは“砂糖”です。精製・加工の度合いが高いほど、むし歯菌がより元気になるのです。

糖類（例えばアメ）は体内への消化吸収が速く、血糖値が上がるのも下がるのも速いのが特徴です。デンプン類（例えばおにぎり）はその逆で、消化吸収が遅く、血糖値が上がるのも下がるのもゆるやかです。アメよりおにぎりの方が腹もちがいいですよ？ おやつという言葉にお菓子を食するという意味はありません。甘いものは楽しみのひとつなので、絶対にダメというわけではありませんが、体が成長段階の子どもにとってのおやつは、あくまで食事です。

でんぷん



<文責 日本小児歯科学会認定歯科衛生士 大久保>
詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。
今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。