



はは歯クラブだより



NO.23

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。

“甘い”という味覚は人間にとって最も好ましい味覚であるため、子どもの頃から嗜好性のつきやすいものです。しかし、甘いものはむし歯になりやすいです。たくさんの甘いものからどのように歯に安全なものを選べばいいのでしょうか？ そこで今回は「歯に関する食品表示」についてお話します。

【特定保健用食品】

「体脂肪がつきにくい」「お腹の調子を整える」「虫歯の原因になりにくい」など、特定の保健の用途の表示を厚生労働大臣が許可した食品のマークです。歯に関しては、むし歯予防を目的として代用糖（口の中の細菌がむし歯を作るもととならないキシリトールなどの糖のこと）を使っているものです。このマークとさらに、歯の健康維持についての表示も確かめましょう。



● 【歯に信頼マーク】

任意団体の日本トゥースフレンドリー協会が認可している

“歯に信頼”マークのついた食品です。

歯が溶ける事を脱灰といいます。脱灰し始める数値が他の食品より安全なものについています。

10ヶ国に協会が設立されており、各国共通のマーク。



“歯に信頼”マーク

● 【ノンシュガー、シュガーレス、無糖、糖類ゼロ】

食品 100g（飲料は 100ml）当たり、糖類含量 0.5%未満のもの。

上記以外の【低、ひかえめ、カット、オフ】などと表示のものは、食品 100g（飲料は 100ml）当たり、糖類含量 5%以下のもの。

いろいろな条件が重なってむし歯はできますが、砂糖を1日に何度も何度も摂ることでむし歯ができる可能性は高くなります。歯みがきの習慣とあわせて、これらのものをうまく利用することもむし歯予防のひとつです。

＜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。