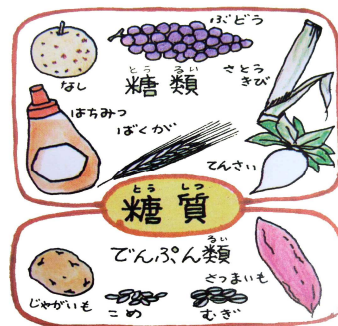


はは歯クラブだより



NO.25

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。上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。糖類の中では“砂糖”が特にむし歯を作る力が強いです。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）はその逆です。アメよりおにぎりの方が腹もちがいいですよ？



おやつ＝お菓子を食べるという意味はありません。体が成長段階で胃がまだ小さい子どもにとってのおやつは、あくまで「食事」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。