



はは歯クラブだより



NO. 104

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。



今回は、上手なお菓子の与え方のお話です。

おやつ＝お菓子ではなく、おやつは一回の軽食（栄養補給）です。

お菓子では栄養補給にはなりません。

しかし、すぐに与えやすいという点から普段から市販に売られているお菓子を与えていることが多いかと思います。そんなお菓子にも「むし歯になりやすいお菓子」と「なりにくいお菓子」があるのをご存知でしょうか？

むし歯をつくりやすいかどうかは、次の4つで決まります。

- ① 歯垢をつくる力
- ② 酸をつくる力
- ③ 食べているあいだに作用する力
- ④ 食べ終わってからでも口の中で作用する力

むし歯のなりやすさ（むし歯誘発能）＝（①＋②）×（③＋④）となります。

(① + ②) × (③ + ④)

| | ① プラーク形成能 | ② 酸産生能 | ③ 食事中の作用 | ④ 食後の作用 | ⑤ むし歯誘発能 |
|---------|--------------|-----------|-------------|------------|-------------|
| キャラメル | 5 | 5 | 3 | 5 | 80 |
| キャンデー | 5 | 5 | 5 | 1 | 60 |
| ガム | 5 | 5 | 4 | 1 | 50 |
| カステラ | 5 | 5 | 1 | 4 | 50 |
| チョコレート | 5 | 5 | 1 | 3 | 40 |
| ケーキ | 5 | 5 | 1 | 2 | 30 |
| ゼリー | 5 | 5 | 1 | 1 | 20 |
| アイスクリーム | 2 | 3 | 1 | 1 | 10 |
| せんべい | 1 | 1 | 1 | 3 | 8 |

とくに、むし歯誘発能の高いお菓子は注意が必要です。頻回に摂取していると、むし歯のリスクを急激に高めることとなります。

これからは、これらのことを考えながら上手にお菓子を与え、家庭でのむし歯予防を実践してください。

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。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉