

イー歯トープ 8020  歯と口のハテナ ⑨

県歯科医師会

お口の中の細菌(むし歯菌)が糖質を分解して酸を作り出し、歯を溶かすことでむし歯になります。このむし歯菌はとにかく砂糖が大好きです。砂糖が口の中に長い時間残っていると、どんどん歯を溶かしていきます。そのため、砂糖を多く含んで、しかも長い時間口の中に残る物がむし歯になりやすい食べ物といえるでしょう。

その代表的なものはキャラメルやアメ(キャンディー)などです。これらは歯の溝にくっつく歯ブラシで磨いてもなかなかとれません。他にも、ケーキ、

### ダラダラ食いは禁物

クッキーなど砂糖の量が多く、歯にくっつきやすいものがむし歯になりやすい食べ物としてあげられます。

逆に、むし歯になりにくい食べ物ですが、砂糖が入っていないむし歯になりにくいといふことになります。例えば野菜、

### 食べ物とむし歯

根反 不二生

<p>キャラメル</p>  <p>アメ・キャンディー類</p> <p><b>むし歯になりやすいおやつ</b></p>	<p>ケーキ クッキー ドーナツ ホットケーキなど</p>  <p><b>むし歯にちょっとなりやすいおやつ</b></p>
<p>ゼリープリン</p>  <p>クラッカー、おかし ポテトチップス</p> <p><b>むし歯になりにくいおやつ</b></p>	<p>アーモンド(豆類) 果物</p> 

確かに砂糖は含まれていません。ただ、野菜など糖分の入っていない物だけ食べているわけにもいきません。糖分の摂取も必要です。

むし歯になりにくい食べ物には、糖分を含んでいても口の中に残らないもの、もしくは残った成分として砂糖ではなくキシリトールを使ったものが良いでしょう。キシリトールはむし歯菌の活動を弱めてくれますので、むし歯になりにくいことになりす。

根反 不二生(ねそり・ふじお) 1968年生まれ。岩手医科大学歯学部卒業。県歯科医師会学術医療管理委員会常任委員。ねそり歯科(盛岡市)院長。盛岡市在住、同市出身。

ている時間が短いものになります。例えば、ゼリーやプリン、ヨーグルト、そして果物などでむし歯を効果的に予防するには、時間を決めて、ダラダラ食べるのをやめましょう。さらに、甘み成分として砂糖ではなくキシリトールを使ったものが良いでしょう。キシリトールはむし歯菌の活動を弱めてくれますので、むし歯になりにくいことになりす。そして、きちんと歯磨きを行い、定期的に歯科医院で健診して何でもおいしく食べられる口の中を維持しましょう。(月曜日に掲載します)