

虫歯になりにくいおやつのランク



DH. 丸山 初美

虫歯になると、歯と歯の間が狭くなるため、大人の歯が並ぶスペースに影響が出て、歯並びも悪くなります。虫歯になってから歯を治すのではなく、虫歯になりにくいおやつを選びましょう。

ランク	種類	特徴
1	おせんべい、クラッカー、キシリトール入りのガムやお菓子、スナック菓子など	甘味が少なく、かみごたえがある。アゴの成長にも役立つ。
2	プリン、ゼリー、ヨーグルトなど	口に入れても、べたべた感が少ない。飲み込んだら、うがい程度でも糖分が口の中からなくなるような素材。
3	ドライフルーツ、ラクトアイス、マカロン、クリーム系のケーキなど	歯ごたえがサクサク、サラサラしている。飲み込むと案外口の中の砂糖の停滞度のリスクは、ランク2より低い。
4	お団子、甘い和菓子、クッキー、チョコレート、タルト、味の濃厚なドーナツやケーキなど	アメよりはいいが、口の中のpHの環境を考えると、長めに砂糖が停滞しやすいので要注意。
5	キャラメル、グミ、アメ、乳酸飲料など	砂糖が口の中に最も長く滞在する虫歯の王様的なおやつ。キャラメル、グミなどは、歯にくっつくので虫歯菌が酸を出しやすい。乳酸を含むおやつは、酸の産生に拍車がかかる。



飲み物にも注意!

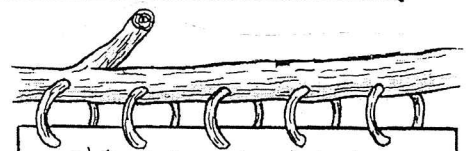
DH. 志塚 純奈

間食をあまりしない人でも、甘い飲み物を飲む回数が多いと、虫歯の原因になります。

★ 食事やおやつの時は、お茶やお水を中心に。

★ 糖分の入った飲み物を飲んだ時は、最後にお茶やお水をひと口飲む、または、うがいをする。

虫歯予防に間食だけでなく、甘い飲み物にも注意しましょう。



盛島歯科医院の忘年会は、毎年恒例で、ビンゴゲームをします。今回、湯たんぽが当たりました。湯たんぽと言っても、お湯を沸かす必要がなく、20分充電した後は外してお布団へ。寒い季節のおすすめグッズです。DH. 太田祥子

編集後記
っぴい、ニューイヤー
2013!!
DH. 小田世貴子

