

みどりっこだより



【発行・編集】

相模原協同病院
病児保育室「みどりっこ」

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

虫歯と食べ物について

子どもは虫歯になりやすいことで知られます。その理由のひとつが、生えて間もない歯は十分に硬くなっておらず、石灰化が完全に進むまでに生えてから2～4年かかるからです。また、砂糖を含んだ飲料やお菓子を好むことも要因として挙げられます。

今回は、虫歯になりやすい食べ物、なりにくい食べ物や食事の仕方について紹介します。

虫歯になりやすい食べ物

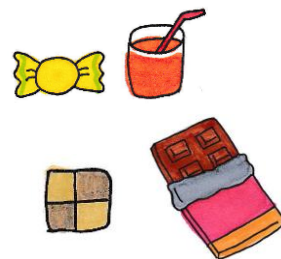
虫歯になりやすい食べ物は・・・

- ・砂糖を含んでいる
- ・歯にくっつきやすい
- ・口に残りやすい
- ・酸性が高いもの

キャラメル、チョコレート、砂糖が入ったガム、スナック菓子、クッキー、みかんなどの柑橘類、炭酸飲料、スポーツドリンク、果物ジュースなど

※寝る前に飲む牛乳に注意！！

牛乳には歯や骨を丈夫にするカルシウムが入っています。しかし、乳糖（ラクトース）という糖分も含まれており、就寝前に飲むと糖分によって虫歯になるリスクが上がってしまいます。



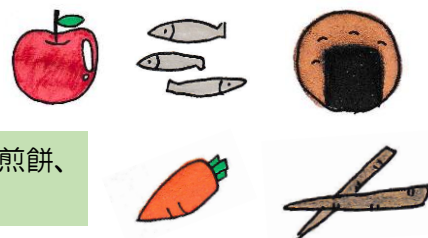
虫歯になりにくい食べ物

虫歯になりにくい食べ物は・・・

- ・自然の甘み
- ・噛み応えがある
- ・食べかすが残りにくいもの

リンゴやさつまいも、にぼし、チーズ、煎餅、海藻、大豆、野菜、水、麦茶など

虫歯になりにくい食材ばかり食べればよいというわけでもありません。食事は楽しみながら食べることが一番です。両方を組み合わせて、栄養バランスも考えながら食べることが重要です。



虫歯になりにくい食べ方のポイント

①だらだら食べはやめましょう

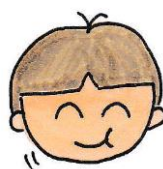
食事と食事のあいだに間食を食べる、1日に何度もおやつとしてお菓子を食べるといった「だらだら食べ」の習慣は、お口の中に糖分が長くとどまることになり、虫歯になるリスクを上げてしまいます。

②規則正しい食生活を意識しましょう

食べる回数が増えると虫歯のリスクも増えてしまいます。食べていない間に唾液が歯を修復してくれるので、食事や間食の時間をある程度決めて、規則正しい食生活をしましょう。

③よく噛んで食べるようにしましょう

食べ物をゆっくり噛むと、顎や歯が丈夫になるとともに、唾液の分泌が良くなり消化を助けます。唾液にはお口の自浄作用があるので、お口の中をキレイにしてくれます。

**1口30回噛もう！**