

歯☆ピカ通信 ⑥ 月号



今月のテーマは『おやつに含まれる砂糖の量』です。

砂糖の摂りすぎは、虫歯の原因になるだけでなく、肥満・糖尿病・脳の機能低下(低血糖)・怒りやすくなる・骨が弱くなるなどの原因にもなります。お子さんに与える「おやつ」といえば「お菓子」と考えるお母さんが多いのではないのでしょうか？ おやつ=お菓子と考えると、どうしても甘いものが中心となり虫歯を作りやすくなります。おやつは、時間と量を決めて規則正しく与えるようにしましょう。

◎シュガーコントロール(糖分摂取の考え方) の3つのポイント

1 砂糖の量に注意

誰でもケーキやチョコレートなどは砂糖がたくさん入っていることは知っていますが、体に良いとされるスポーツドリンクにも角砂糖5コが含まれています。隠れた砂糖には注意です。



2 食べている時間

砂糖の量も重要ですが、お口の中に長くとどまる物も要注意です。例えばチョコレートやアイスクリームよりも、あめやキャラメルの方がお口の中にとどまる時間も長いので危険です。もちろんダラダラ食いをすると虫歯ができる危険性が高くなります。

3 食べるタイミング

虫歯の発生と唾液の分泌には深い関係があります。唾液の分泌が減る就寝前に砂糖を摂ることは非常に危険です。

☆おやつの組み合わせを考えましょう!! 3歳のお子さんの砂糖摂取量は1日20gです。(食事とおやつで) 角砂糖は1コ4g



12コ

+



7.5コ(コップ1杯)

悪い



6コ

+



良い



+



7コ

良い



3コ(5枚)

+



6コ

悪い