



今月のテーマは『上手なおやつを食べ方・与え方』についてです。

むし歯の成り立ちから考えると、むし歯菌の栄養になる糖質は悪者のように思われがちですが、お菓子は、子どもにとっても大人にとっても楽しみの1つです。砂糖が入っているから、すべてダメとはいえません。家庭では、いも類や果物類など自然の甘さを活かしたおやつを作ることができますが、3歳をすぎたころになると、保育園での集団生活やお友達との遊びのなかで、市販のお菓子をおやつとして与えられる機会も増えます。

そんなとき知っておきたいのが、むし歯のなりやすさはお菓子によって違うということです。ある食品がむし歯を作りやすいかどうかは、次の4つによって決まります。

- ①歯垢をつくる力
- ②酸をつくる力
- ③食べている間に作用する力
- ④食べ終わってからも口の中で作用する力

4つの関係を数値化したものが、むし歯になりやすさ（むし歯誘発能）ということになります。むし歯誘発能のランクが同じでも、その内容に違いのあることを知っておく必要があります。特に、食べ終わった後も口の中で作用する食べ物については注意が必要です。そのような食べ物を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になります。

むし歯菌好きなもののランキング

	ブランク形成能	酸産性能	食事中的作用	食後の作用	むし歯誘発指数合計	虫歯リスクランキング
キャラメル	5	5	3	5	18	1位
キャンディー	5	5	5	1	16	2位
ガム	5	5	4	1	15	3位
カステラ	5	5	1	4	15	3位
チョコレート	5	5	1	3	14	4位

実践したいこと

アイスクリームやせんべいはむし歯になりにくいおやつです。キャラメルやビスケットなどを与えたときは、食べ終わった後、必ず水やお茶を与え糖分が長時間エナメル質に作用しないように、口の中の環境を整えましょう。

