

四つの悪い要素で「穴」



をだらだら食べる」と、むし歯になるわけです。

従ってむし歯予防には菓子の選択も重要ですが、おやつ時間を決め、食べ終わったら片付ける習慣づけが最も効果が高いといえます。甘いものがだめなわけではないので、上手に楽しんでください。夏の暑い時期にペットボトル入りのジュースやスポーツドリンクを持たせると、少しずつ飲むことができ、長時間の砂糖摂取につながりやすいので注意しましょう。

【答え】むし歯は口の中のむし歯菌が糖を材料にして酸を作り、歯を溶かしてしまう病気ですが、キシリトールはむし歯菌が酸を作ることができないので、砂糖の代替品として知られています。

ところが、市販されている菓子を調べると、「キシリトール入り」と表示があるものにも砂糖が含まれていることが多いので注意が必要です。

また、キシリトールは大量に食べると下痢をすることもありますが、むし歯になりにくいからといってたくさん食べるのは禁物です。そもそもスナック菓子など甘くないおやつにも炭水化物が含まれ、むし歯の原因となり得ますから、菓子を食べている限り、むし歯予防は避けて通れない問題といえるでしょう。

歯は、歯科治療でダイヤモンドを使って削るくらい硬く、簡単に穴が開くようなものではありません。しかし「砂糖」「むし歯菌」「歯の性質」「時間」の四つの悪い要素が重なるとむし歯になり、穴が開いてしまうのです。すなわち「適切な予防処置をせず、歯磨きも不十分な状態で菓子

子どものむし歯が心配

【問い】夏休みで子どもが家にいる機会が増えますが、おやつを欲しがるのでむし歯にならないか心配です。甘いものは控えて、キシリトール入りの菓子やスナック菓子などを食べさせたらいいのでしょうか。(長崎市、35歳女性)

回答者 県歯科医師会
医療情報委員会

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒8552-8660、

長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。