



地域一番の歯科医院を目指しています。

99号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

2019年9月号



この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

(お子様へ)おやつとの与え方が上手になります

◎歯に良いおやつ、歯に悪いおやつ

むし歯の原因になるミュータンス菌は、砂糖から酸をつくり、歯を溶かしていきます。ですから、砂糖をたくさん使ったお菓子、中でもキャラメルのような歯にくっつきやすいもの、キャンディのように長時間口の中に入れているものは、それだけミュータンス菌も活発になり、むし歯を招きやすくなります。

甘いお菓子を食べ過ぎると、甘みに慣れっこになり、さらに甘いものをほしがらくなるもの。与えすぎにはくれぐれも注意しましょう。

逆に、歯によいのは、かみごたえのあるものや炭水化物。チーズや牛乳などの乳製品、季節の野菜や果物もいいでしょう。

歯によいおやつ、悪いおやつ

食品名	ポテトチップ	せんべい	ケーキ	クッキー	ビスケット	アイスキャンディ	キャラメル
歯垢や酸をつくる力	低	低	高	高	高	高	高
口の中に入れている時間	短	短	短	短	長	長	中
口の中への残りやすさ	高中	低	中	高	低	低	高
総合評価	○	○	△	△	△	×	×

(松久保隆, 1981)

砂糖を多く含み、歯にくっつきやすいものや、長時間口の中に入れているものは、なるべく避けましょう。

◎おやつの内容を工夫してみましょ

子供の成長は早いため、大人に比べて体重の割には多くのエネルギーが必要ですが、子供は胃が小さく、消化機能も未熟なため、1日3回の食事では栄養を十分に摂り切れません。それを補うのがおやつです。

ですので、必ずしもおやつは甘いものやスナック菓子である必要はありません。虫歯や肥満になりやすい甘いものやスナック菓子だけでなく、**おにぎり、小魚、焼いも、とうもろこし、チーズ、野菜スティック**などもおやつに取り入れていきましょう。

子供の「好きなもの」ではなく、「必要なもの」を取り入れていく工夫が大切です。



ジュースや炭酸飲料などの飲み物。スポーツドリンクやイオン飲料、乳酸菌飲料にも注意が必要です。

今回の裏面の担当は河合さん(左)と中山さん(右)です。スタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://www.yamamoto-dentist.com>



～ はじめまして ～

3月より 歯科助手として勤務しております
河合ゆかりと申します。

「歯科の治療はちょっと怖いな」と
思っている患者さんのお気持ちに
寄り添って、サポートできる所努めます。
どうぞ よろしくお願ひします。



～ タバコと歯周病 ～

たばこと歯周病の関係とは??

① たばこのニコチンがお口の中の粘膜の血管を収縮させる。

↓

② 歯ぐきの血流が悪くなる。

↓

③ 歯ぐきに十分な栄養や酸素が行き渡らなくなる。

↓

④ 歯ぐきの細菌に対する抵抗力が落ちる。

↓

歯周病になりやすくなる!!



★ 他にニコチンには、味覚の低下・歯ぐきの黒ずみ・口臭の原因にもなります。

たばこを吸う人は 吸わない人と比べて 3倍も 歯周病になりやすいのです。

担当: 中山