



地域一番の歯科医院を目指しています。

138号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

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

2026年3月号



～各世代に適した間食(虫歯予防を意識して)～

～おやつは「だらだら食べない」「砂糖を控える」「よく噛む」が基本です～

乳幼児(0～3歳)

甘味飲料・砂糖入りおやつは控え、噛む練習を大切にしましょう。

◎蒸し野菜(さつまいも・にんじん)

砂糖不使用。噛む刺激で唾液分泌を促します

◎無糖ヨーグルト

砂糖を含まず、歯が溶けにくいおやつです

児童(4～12歳)

「甘いお菓子+ジュース」の組み合わせは要注意です。

◎おにぎり(小さめ)

砂糖を含まず、虫歯リスクが低い間食

◎チーズ

唾液を増やし、歯の再石灰化を助けます

10代

部活後の清涼飲料水・甘い間食の頻回摂取に注意。

◎ナッツ類(無塩)

よく噛むことで唾液が出て、虫歯予防に効果的

◎ゆで卵

砂糖ゼロで歯にやさしいたんぱく質源

20～40代

仕事中の「ちょこちょこ食べ」が虫歯の原因になります。

◎高カカオチョコ(70%以上・少量)

砂糖が少なく、だらだら食べを避ければOK

◎プレーンヨーグルト

砂糖不使用なら虫歯リスクは低めです

50～70代

歯ぐきが下がり、根面う蝕が増えやすい世代です。

◎焼き芋

自然な甘みで砂糖不使用

◎小魚・しらす

噛む刺激で唾液分泌を促進します

80歳以上

唾液が減りやすく、柔らかい甘味に注意が必要です。

◎茶碗蒸し・卵豆腐

砂糖が少なく、口腔内に残りにくい

◎完熟バナナ(少量)

粘着性があるため、食後の口腔ケアを忘れずに

おやつは時間を決めて1日1～2回までが望ましいです。



今回の裏面の担当は中山さんと吉田(清)さんです。
スタッフ全員、毎日頑張っています。

山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571
<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

歯磨き粉の選び方

- 1 虫歯を予防したい

成分 → フッ素 (フッ化ナトリウムなど)

フッ素は歯を強くし初期の虫歯を修復する働きがあります

- 2 歯周病・歯肉炎を予防したい

成分 → CPC (塩化セチルトリジニウム), IPMP, クリチルリチン酸など

殺菌作用や抗炎症作用がある成分で歯ぐきの腫れ・出血を抑える効果があります

- 3- 冷たいものがしみる(知覚過敏)

成分 → 硝酸カリウム、乳酸アルミニウムなど

象牙質を刺激から守ることで、しみる感覚を緩和してくれる成分です

- 4 着色汚れ(ステイン)が気になる

成分 → ポリリン酸ナトリウム、ヒポリン酸ナトリウム、無水ケイ酸(研磨剤)など

コーヒーや紅茶、タバコによる着色汚れの除去をサポートします

中山

炊飯器で"かんたん! サムゲタン

材料

手羽元	8本
長ねぎ	1本
米	大さじ3
生姜	15g
にんにく	2かけ
酒	大さじ1
顆粒鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
オイスターソース	小さじ1
水	600ml
ごま油	小さじ1
しょう	少々

作ソ方

- ①▷長ねぎは斜めに薄切りにする。
▷生姜は薄切りにする。
▷にんにくは包丁の腹でつぶす。
▷手羽元はキッチンペーパーで水気を拭き取り、
フォークでぶつぶす刺して塩小さじ1/2(分量外)を
よく揉み込む。
- ②炊飯器に手羽元を入れ、残りの①と米、
Aを入れて普通モードで炊飯する。
★炊飯器によっては調理不可の場合もあるので
取り扱い説明書をご確認下さい。
- ③イェヒグにこま油、こしょうを加えて混ぜたら完成!

吉田 (ま)