

☆KitchenLetter☆

2024年7月 栄養士 江利川 佳代

むし歯を予防する食生活

おいしく食べるために欠かすことのできない健康な歯。その病気のひとつが「むし歯」です。むし歯になってしまえば、歯が痛くておいしく食べることができません。むし歯を防ぐために歯磨きはもちろん大切です。ですが、それ以外に気をつけることはないのでしょうか。むし歯を予防するために食生活を見直してみましょう。

1、虫歯の発生

口腔内のむし歯菌が糖を分解して酸を作ります。この酸は歯の表面からカルシウムなどのミネラル成分を溶かし出します。ミネラル成分、つまり歯がだんだん溶けて穴があき「むし歯」が発生します。



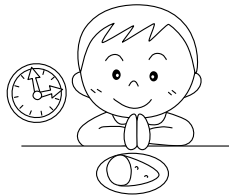
2、むし歯を防ぐための食生活

① ダラダラ食べはやめましょう

一旦溶け出したミネラル成分は歯の表面の酸が唾液などによって洗い流されると、徐々に唾液中のカルシウムなどによって再び取り込まれて元に戻ります(再石灰化)。食後に十分な時間が取れていれば、だ液の修復力が働きますが、常に口の中に食べ物がある状態ではだ液が修復するミネラルよりも溶け出すミネラルのほうが多くなってしまいます。

間食回数が多い子

間食回数が少ない子



② おやつに気をつけましょう

こどもにとっておやつは3度の食事で摂りきれなかった栄養を補うために重要です。例えば、エネルギー源であるおにぎりやいも、ビタミン・ミネラル源となる小魚や果物を与えるのが理想です。しかし、市販のものを利用することも多々あることでしょう。そんな時与えるものに注意してください。食べカスが残しやすいもの、長時間口の中におくものはむし歯になる危険度が高くなります。

③ よく噛みましょう

よく噛むことにより、だ液の分泌が促されます。食事のだ液は、むし歯の発生源である糖を含む食べカスを流す作用を持っています。また、よく噛む食べ物を摂るだけでなく「ゆっくり」「おいしく」「楽しく」「味わいながら」食べることも、よく噛むことにつながります。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

