

虫歯予防のために

食べ物に気を付けよう

虫歯予防には、歯磨きも大切ですが、食べ物も重要になります。
何をどう食べるとよいのか、考えてみましょう。

虫歯とは？

歯こう（プラーク）中の細菌（ミュータンス菌）が、砂糖を分解して酸を作ります。この酸によって、歯が溶け出したものが虫歯です。

虫歯になりやすい食べ物？

では、どんな食べ物が虫歯になりやすいのでしょうか。まずは、チョコレート、ケーキ、アイスクリーム、あめ、キヤラメル、羊かんなど砂糖のたくさん入った甘いお菓子や、ビスケット、パイ、ウエハースなど歯にくっつきやすい食べ物と考えられます。そして、忘れてはいけないのが飲み物ですが、意外とたくさん砂糖が含まれています。百パーセント果汁ジュースには二百ミリリットル中約二十一グラム、缶コーヒーには二百ミリリットル中約二十一グラム、スポーツ飲料には三百六十ミリリットル中約二十二グラムも含まれています。また、炭酸飲料やスポーツ飲料は酸度が高く、それだけでも歯を溶かしてしまいます。甘い飲み物と甘いお菓子の組み合わせは、良くありませんね。

虫歯になりにくい食べ物？

次にどんな食べ物が虫歯になりにくいかというと、歯にくっつきにくい野菜やリンゴ、キシリトールを含むイチゴ、比較的砂糖の少ないホットケーキやゼリー、

キシリトールとは？

また、砂糖の代わりにキシリトールを使用したガムやキャンデーなどが挙げられます。飲み物では、牛乳や、虫歯予防にもなるフッ素を含む緑茶などが虫歯になりにくいですね。

最近よく耳にするキシリトール。これは、糖アルコールの一つで、シラカバヤカシなどの樹木から採れる成分を原料として作られた天然素材甘味料です。キシリトールには、虫歯の原因となる酸を作らない、だ液の分泌を促進するといった働きがあります。そのため、虫歯予防に効果があります。

虫歯になりにくい食べ物
イチゴ、リンゴ、ホットケーキ、ゼリー、野菜

虫歯になりやすい食べ物
炭酸飲料、ビスケット、ケーキ、キャンデー、チョコレート、缶コーヒー、洋かん

食事の取り方にも注意

食べ物を食べた後、歯こうは酸性に傾き、歯を溶かします（脱灰）。その後何も食べなければ、だ液に洗われて中性になり、溶けた歯が修復されます（再石灰化）。しかし、いつまでもダラダラと食べていたり、間食が多かったり、寝る前に飲んだり食べたりすると、ずっと歯が溶け続けて修復されず、虫歯になってしまいます。そのため、何を食べるかだけでなく、どう食べるかも重要になってきます。虫歯予防のために、皆さんも自分の食生活を見直してみましょ。

問合先 健康増進課