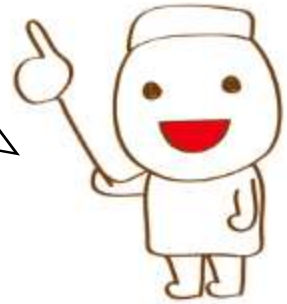


# 歯っぴー通信 vol.6

こんにちは。僕は歯医者のおずら先生。  
まだまだ寒い日が続くね。  
風邪をひかないように、気をつけよう。  
第6回の今日はお待ちかね  
『むし歯になりやすいおやつ』を、紹介するよ。



## ★ むし歯になりやすいおやつ(リスク：A～C)

### 《リスク：A》

- ・ガム類 ・飴 ・キャラメル ・金平糖
- ・アイスクャンディ (ビニール入り)
- ・ゼリービーンズ など

一番注意が必要なおやつがこちら。  
糖分が多く、食べるのに時間がかかったり、口の中に残るのが特徴だよ。

### 《リスク：B》

- ・チョコレート ・ラムネ ・ビスケット
- ・クッキー など
- ・炭酸飲料 ・ジュース ・清涼飲料水

これらも、結構リスク高めなおやつだね。リスク：Aの食品と比べて、短時間で食べられるけど、数が多いのが特徴かな。  
あと、甘いジュースなんかもここに入るよ。砂糖が沢山入っているし、口の中隅々まで広がるから、うがいや歯磨きではなくなるんだ。  
おまけに炭酸飲料は、口内が酸性に傾いて、『脱灰』を引き起こすよ。

### 《リスク：C》

- ・プリン ・ヨーグルト ・ゼリー
- ・アイスクリーム など

砂糖は多いけど、短時間で食べられる分、口の中に残りにくいよ。  
リスクはやや低いけど、ダラダラ食べには気をつけようね。

むし歯誘発リスク



うらへ続く

《リスク：D》

(スナック菓子)

- ・ポテトチップス
- ・ポップコーン
- ・フライドポテト
- ・えびせん など

(小麦粉製品)

- ・肉まん
- ・たこ焼き
- ・せんべいなど

(果実類)

- ・りんご
- ・キウイ
- ・みかん
- ・バナナ など

(インスタント食品)

- ・コーンスープ
- ・カップラーメン など

砂糖が少量だから、リスクは低め。でも、ダラダラ食べるには注意。  
あと、果実は酸性だから、寝る前は食べないようにしようね。

《リスク：E》

- ・ナッツ
- ・サキイカ
- ・お茶
- ・牛乳 など

むし歯リスクは極めて低いよ。おやつとしての魅力は、少し低いけどね。  
ちなみに、固形チーズはむし歯予防効果がある食品として知られているよ。  
チーズは口内の酸性を中和してくれるし、よく噛んで食べるおかげで  
唾液がたくさん出るのが理由だね。

さて、どうだったかな？

やっぱり美味しそうなおやつは、むし歯リスクが高いよね。

そこで、提案。美味しいけどリスクが高いAやBのおやつは、

**特別な時に食べるようにしたらどうかな？**

例えば、友達の家に行った時とか。

習い事を頑張った時とか。

嫌いなものを頑張って食べた時とかね。

他にも、**曜日を決めて、『その日だけ食べられる』**なんて

のもどうかな？

美味しいものを美味しく食べ続けるために、

楽しみながら工夫していこうね。

