

“Sugar Control”でむし歯予防と健康づくり

はじめに

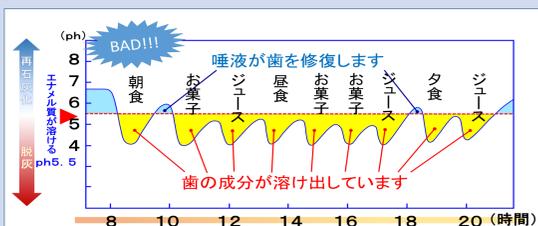
むし歯予防と言えば**歯みがき**が代表的ですが、同じくらい大切なのが**シュガーコントロール**※1です。砂糖のとり過ぎは**むし歯の原因**になるだけでなく、ビタミンやカルシウム不足を招いてイライラしやすくなったり、肥満や糖尿病のリスク因子になるなど**全身の健康にも悪影響**を及ぼしてしまいます。

そこで今回は、おやつの糖分摂取について取りあげました。むし歯や肥満が心配な方は、普段のおやつの内容やとり方を見直すきっかけにいただけたらと思います。

※1 砂糖の量やとり方を上手に調整して、むし歯を予防すること

ポイント1: 飲食する時間と回数がむし歯に影響！ だらだら食べ・だらだら飲みはハイリスク

おやつの時間を決めず、だらだら食べているAくんの生活

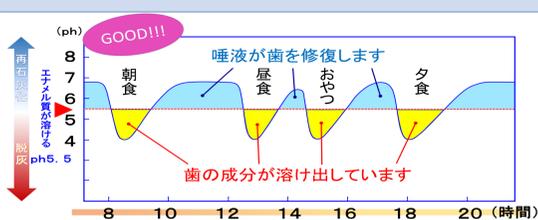


お菓子やジュースがいつも口の中に入っているため、常に歯が酸にさらされています。再石灰化が生じる時間がありません。



歯が溶けて、むし歯がたくさんできてしまいました

おやつの時間を3時に決めて、規則正しいBくんの生活



だらだらと間食しないため、歯が酸にさらされる時間が少なく、唾液の作用で再石灰化が起こっています。



むし歯がなく健康な歯です



黄色(脱灰)になる回数が少ないほど、その持続時間が短いほど、虫歯のリスクを減らすことができます！

口の中のpHはほぼ中性です。糖分の飲食後は、細菌の出す酸によりプラーク中のpHが急激に**酸性**に下がり、歯のリンやカルシウムが溶け出して「**脱灰**」※2が起こります。

しかし、唾液の作用により、数十分かけてpHが元に戻り、歯にリンやカルシウムを再供給して「**再石灰化**」が行われます。飲食の度にそれが繰り返されています。

※2 むし歯のはじまり

砂糖は1日にどのくらい摂取すればいいの？

2014年3月、WHOが糖分の摂取量に対する指針を発表しました。肥満やむし歯予防のため、糖分は**総エネルギー摂取量の5%未満におさえるべきである**と提案しています。



砂糖摂取量の目安は、平均的な成人で**1日約25グラム(スティックシュガー8本分)**

ポイント2: 身近なおやつに含まれる砂糖の量 隠れた砂糖に注意しよう！

ケーキやチョコレートに砂糖がたくさん入っていることは誰もがご存知ですね。実は、体に良いとされるスポーツ飲料や野菜ジュース、乳酸飲料にも多くの砂糖が含まれています。

お菓子に含まれる糖分量

	チョコレート菓子 スティックシュガー およそ21本		どらやき スティックシュガー およそ12本
	チョコレート菓子 スティックシュガー およそ12本		板チョコレート スティックシュガー およそ10本
	おせんべい スティックシュガー およそ10本		クッキー スティックシュガー およそ9本
	チョコレート菓子 スティックシュガー およそ9本		キャンディー スティックシュガー およそ6本
	ポテトチップス 糖分なし		キシリトールガム 糖分なし

飲み物一本あたりの糖分量

	乳酸飲料 スティックシュガー およそ18本		炭酸飲料 スティックシュガー およそ18本
	飲むヨーグルト スティックシュガー およそ12本		清涼飲料水 (ミルクティー) スティックシュガー およそ10本
	清涼飲料水 (スポーツドリンク) スティックシュガー およそ10本		果汁100% ジュース スティックシュガー およそ5本
	乳酸菌飲料 スティックシュガー およそ4本		缶コーヒー スティックシュガー およそ4本
	野菜ジュース スティックシュガー およそ2本		緑茶飲料 糖分なし

高知歯科医院HP参考

スティックシュガー1本: 3g

おわりに

むし歯はジュースやお菓子などの砂糖摂取の習慣が大きく影響します。上手なシュガーコントロールで、むし歯予防と健康づくりを目指しましょう。