



## おやつとむし歯

おやつは育ち盛りの子どもさんにとっては、必要な栄養源です。しかし、おやつの内容と食べ方によってはお口の中はむし歯になりやすいので、保護者としては気をつけたいものです。まず、何を食べるかですが、お砂糖が多く含まれていて、歯にくっつきやすいもの、長くお口の中にあるものはむし歯になりやすいです。また、だらだらと食べていると、お口の中が酸性になって歯が溶けや

すい状態になります。少量を頻繁に食べてもやはり、お口の中がずっと酸性になり、むし歯の危険にさらされます。おやつは3度の食事を補うものと考え、時間を決めて、栄養のバランスが良いものを軽い食事として食べさせましょう。

また、大人の人も飴を常に食べていたり、だらだらと食事をしたり、スポーツドリンクを愛飲していると、ムシ歯になりやすいので気をつけましょう。



院長 辻野元博

高石市東羽衣

☎ 072(265)8211

<http://www.tsujino-dental.com>