

今回の
テーマ

むし歯



お菓子とむし歯の関係についてお答えします!

甘いお菓子、ジュースが大好きです。
上手な食べ方を教えてください

食べてはいけないわけではありません。

おやつ時間を決め、**だらだら食べないこと**です。子どものおやつには**エネルギーの補給**や**こころの満足感を得る**という意味もあります。甘いもの以外にも、**いろいろな食べ物を加えてあげることも大切**です。食べた後には、歯みがきをするようにしましょう。できなければ、**お茶かお水を飲ませたりすることでも、むし歯を予防**できます。

トリニダード・トバゴの歴史家エリック・ウィリアムズは、「砂糖のあるところに奴隷あり」と述べています。中世では、砂糖生産に携わる奴隷確保をめぐる、イギリス、フランス等のヨーロッパ諸国ではたびたび戦争が勃発しました。日本でも、江戸時代末期、砂糖の専売で財力を蓄えた薩摩藩は、江戸幕府に対抗する力を持ち、明治維新を引き起こしたと言われています。砂糖はむし歯だけでなく戦争の原因にもなっていたようです。



キシリトールはむし歯にならないのですか？
キシリトールの食べ方を教えてください。

キシリトールは、糖アルコールの一種で、むし歯の原因菌が存在しても歯を溶かす酸が作られず、さらにその菌が増えるのを阻止すると言われています。そのため、むし歯になりにくいとされています。現在、ガム、チョコレート、キャンディーなどの中に含まれて売られています。ただし、キシリトール100%でなく、**砂糖を含めた他の甘味料が含まれている場合があります**ので、その食品の成分表示を見て選択しましょう。

また子どもの味覚形成の上では、**甘党**になり、薄味の食品や食べ物のもつ**本来の食材の味が学習できなくなる可能性**もありますので、利用に関しては小児歯科でご相談ください。また食べ過ぎると下痢しやすくなるので十分注意しましょう。妊娠中のキシリトールガムの予防効果も参考にしてください。



デンタマンランドまつり DENTAMAN LAND FESTIVAL

130名を超える参加者がありました

11/3(祝・金)毎年恒例のデンタマンランドまつりに行ってきました。

子どもたちの一番人気は、白衣を着用した歯医者さん体験! その他、指の型取り、ボンボン釣りなど親子で楽しく学べる仕掛けがいっぱいのイベントでした。ユーモアたっぷりの院長先生やスタッフさんと気軽に歯の相談ができるのも嬉しいですね。

お土産にいただいた歯磨きグッズで、お家でも意識しながら歯みがきをする習慣がつきそうです。



「怖くない」、「また行きたくなる」歯医者さん
医療法人 **おく小児矯正歯科**

鹿児島市田上5丁目4番27号 「田上寺の下」バス停より徒歩1分

受付 9:30~13:00 / 15:00~19:00 (土曜は18:00まで)

休診 木・日・祝祭日 ご予約・お問合せ **099-214-6471**



<http://www.dentaman.com>

おく小児矯正歯科

