

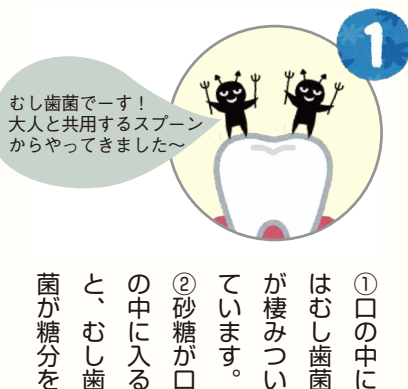
砂糖とむし歯



山田 仁子
(OP ひるま歯科矯正歯科 受付)

▶使っている歯みがきグッズ
tuft24 (歯ブラシ)、タフトブラシ
デンタルフロス (ノーワックス)、オラブリス (フッ素)
◎フッ素つきのフロアフロスがおすすめです！

▶立川おすすめスポット [昭和記念公園のイチヨウ並木]
両サイド合わせて約 100 本のイチヨウ並木はとても綺麗。
11 月頃が見頃です。



なぜ砂糖を摂取するとむし歯になりやすいのでしょうか。むし歯になるまでを説明します。

砂糖とむし歯の関係

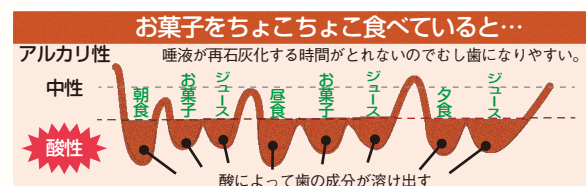
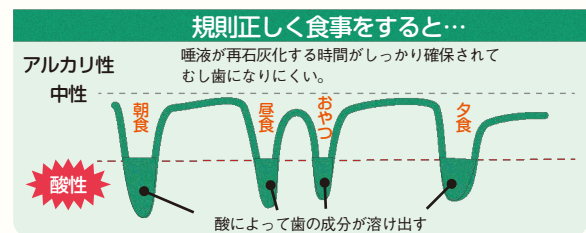
皆さんは、お菓子やジュースは好きですか？ 甘いお菓子はつい食べ過ぎてしまつたのですが、多くの砂糖が含まれているので注意が必要です。例えば、目安ですが、あめ玉一つには角砂糖1個分(約3.6g)、250mlの炭酸飲料には約7個分(約25g)もの角砂糖が含まれています。ではなぜ7個も角砂糖の入ったジュースを飲んでもそこまで甘みを感じないのでしょつか。原料表示を見るとわかりますが甘みを緩和させる酸味料が入っているからです。また、私たちの舌は冷たいと甘みを感じにくいので、知らぬ間に多くの砂糖を摂取している恐れがあります。

①口の中にはむし歯菌が棲みついています。
②砂糖が口の中に入ると、むし歯菌が糖分を



③歯垢のなかで増えたむし歯菌は糖分を酸に変え、歯のエナメル質を溶かしま

④歯のリンやカルシウムが溶け出してむし歯になります。



◎患者さん向け
セミナーのお知らせ
9月22日(金) 17時～18時
「お口の健康を守る基礎知識」
10月31日(火) 12時～13時
「お口は健康の入口」
「健康に過ごすために」
参加費無料、電話でご予約ください
(042・526・3376)

規則正しい食事で健康に！
だらだら食べない事が大事だと分かってはいても、実行に移すのは難しいです。特に休みの日はつい間食も多くがちです。おいしく楽しく食事をするためにも、規則正しく食事をし、むし歯になりにくい食習慣を身につけましょう。

反対に、むし歯になりにくい食べ物には砂糖を多く含んでおり、しかも口の中に入っている時間が長いものです。例えば、あめ玉やキャラメル、口の中に残りやすいチョコレートやクッキーなど。意外なことに、砂糖を多く含んでいますが、口の中ですぐ溶けるアイスクリームは、歯にくっつく時間が短いため、チョコやクッキーよりは、むし歯になりにくい食べ物なのです。