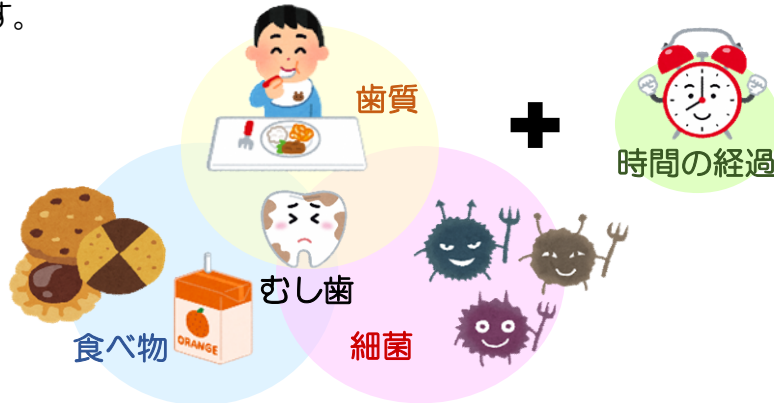


# むし歯を防ぐ食生活



## ① むし歯になりやすい状態を減らそう

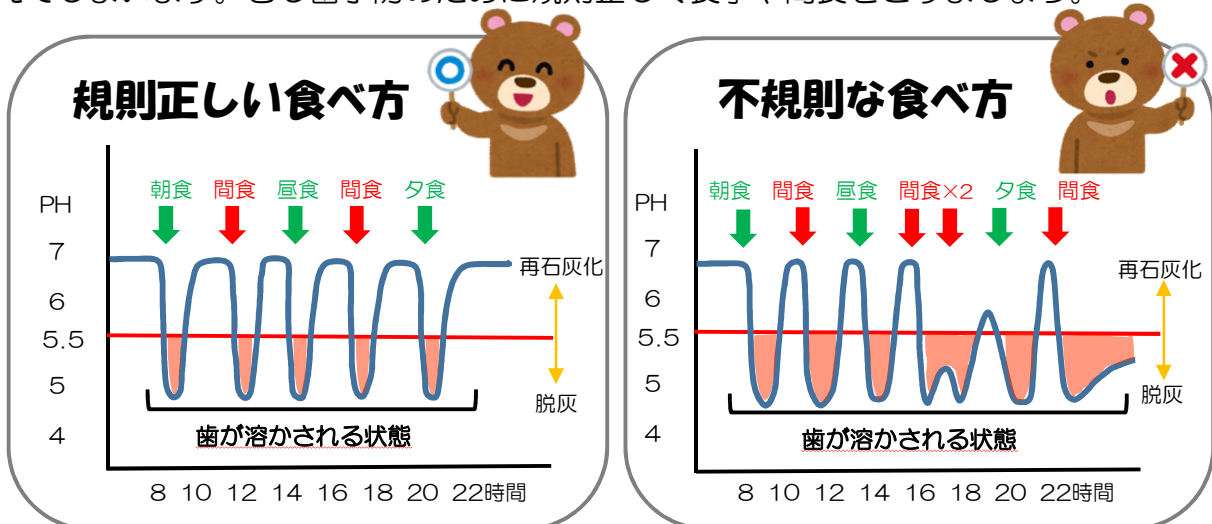
むし歯は、「**歯質**」「**細菌**」「**食べ物（主に砂糖）**」の3つの要素に「**時間の経過**」が加わってできると言われています。毎日の歯磨きも大切ですが、食事のとり方も注意が必要です。



- 歯質**・・・丈夫な歯を育てるために栄養バランスの整った食事をとりましょう。
- 細菌**・・・ミュータンス菌は歯の表面に付着して酸を産生して歯をもろくします。細菌を増やさないために、飲食後は歯磨きやお口をすすいで清潔に保ちましょう。
- 食べ物**・・・砂糖をはじめとする糖質はミュータンス菌が酸を作るための材料になります。お菓子や清涼飲料水などをたくさんとったり、不規則に飲食するダラダラ食いをしていると、むし歯になりやすいお口になってしまいます。

## ② 食事や間食の回数に注意しましょう

下のグラフはお口の中の中性と酸性の変化を表したものです。普段は唾液の働きで中性に保たれていますが、飲食することで酸性に傾きます。酸性になると「歯が溶かされる状態」＝「むし歯になりやすい状態」になってしまいます。食事の時間が長かったり、間食の回数が多いと酸性に傾いている時間が長くなり、「むし歯になりやすい状態」も増えてしまいます。むし歯予防のために規則正しく食事や間食をとりましょう。



### ③ 間食の与え方は？

この時期はまだ身体が小さく、一度に食べられる食事量が少ないため、食事ですることができ栄養が限られています。そのため、この時期の間食は1日3回の食事ですりきれなかった栄養を補う「補食」の時間と考え、1日1～2回、時間を決めて与えましょう。

#### どんなものを？

食事ですりきれなかった栄養素や水分をとりましょう。

- おにぎり・パン・いも ●くだもの ●小魚 ●牛乳・乳製品 ●無糖の飲み物

#### どれくらいの量？

間食のとり過ぎが偏食や少食の原因になります。食事に影響しない量を与えましょう。1日に摂取するエネルギー量の10～20%（1～2歳代：90～190kcal、3～5歳代：125～260kcal）が目安です。

おにぎり小1個



100kcal

バナナ1本



80kcal

牛乳100cc



67kcal

ヨーグルト1個



84kcal

#### 清涼飲料水やお菓子に含まれている 糖分量を知っていますか？



この時期の砂糖の摂取量は、食事と間食を合わせて「1日5g程度」が目安です。市販の清涼飲料水やお菓子には糖分がたくさん含まれているものがあるため、与え方に注意しましょう。

\* 市販のお菓子を与える場合は、袋ごと与えずに、適量を皿などに移して与えましょう。

果実野菜  
ミックスジュース  
パック1本（125ml）



糖分量 約 **12g**

（スティックシュガー4本分）

スポーツ飲料



ペットボトル1本（500ml）

糖分量 約 **30g**

（スティックシュガー10本分）

ミルクチョコレート



1本（12g）

糖分量 約 **6g**

（スティックシュガー2本分）

※ 栄養成分表示の炭水化物値や食品成分表の利用可能炭水化物（単糖当量）値を参考にして、糖分量（スティックシュガー）に置き換えて表示をしています。

※ 細めのスティックシュガー1本 = 砂糖3g

※食習慣の大部分が形成されるのは小学校入学前の幼児期です。今の時期の食習慣は一生の健康（肥満など）に影響すると言われています。正しく間食を与えて、良い食習慣を身につけていきましょう。