

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信42号です！

2018年度の調査で香川県の小学4年生の糖尿病の発症リスクがある児童の割合は男子で10.2%、女子で8.7%でした。県は運動や食生活等の生活習慣の見直しを呼びかけています。

毎月19日は自分や家族の食生活を見直す「食育の日」とされています。「なにをどう食べるか」を家庭の中で考えてみましょう。

～42号のテーマ～

- ・歯っとするクイズ
- ・むし歯と食生活
- ・酸しょく歯ってどんな歯？

は
歯っとするクイズ

歯に関するクイズ！挑戦してみてね。



Q1 人間のからだの中で一番硬い部分はどこでしょう？

- ①骨 ②髪の毛 ③爪 ④歯

Q2 成人の最大咬合力(咬む力)は平均しておおよそどれくらいでしょう？

- ①120kg ②60kg ③30kg ④10kg



解答と解説

Q1の答えは ④の歯。

歯の表面のエナメル質は、鉄よりも硬く水晶に匹敵すると言われています。食べ物を噛みちぎり、砕き、すり潰すためです。そんな硬い歯も歯磨きが不十分だと歯の表面に繁殖した細菌が出す酸によって溶かされ、穴が開き、むし歯になってしまいます。

Q2の答えは ②の60kg。

人の最大咬合力は、その人の体重と同じくらいと言われています。咬む時に必要な力はせんべいで14kg、ピーナッツで11kgと言われています。これだけの力が歯と歯ぐきにかかってきます。かみ合わせが悪かったり、歯ぎしりなどがあつたりすると異常な咬合力が歯に加わり、むし歯や歯周病、顎関節症など、様々な問題が発生することがあるので注意が必要です。

むし歯と食生活



皆さんは小腹が空いたら何を食べますか？お菓子やジュース、菓子パンなどつい食べたくになりますね。食事と食事の間に物を食べることを**間食**といいます。間食は気分転換やストレス解消などができますが、好きなものを好きなだけ食べてしまうと肥満の原因となってしまいます。また、夕食が入らなくなり必要な栄養が不足してしまうこともあります。それに加えて甘い食べ物や飲み物を毎日間食で摂っていると、むし歯や歯周病にもなりやすくなります。今回はむし歯と食生活についてお話をしていきます。



まずはチェック！

- | | |
|---------------------|------------------|
| ①飲み物は「水・お茶」にしていますか？ | (はい・いいえ・どちらでもない) |
| ②朝食の主食は「ごはん」ですか？ | (はい・いいえ・どちらでもない) |
| ③間食にお菓子を食べていますか？ | (はい・いいえ・どちらでもない) |

食生活の改善の1歩



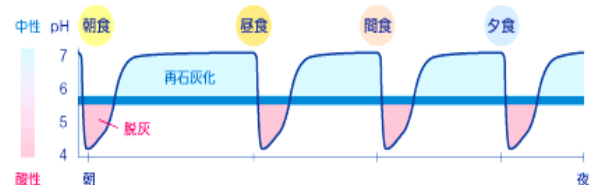
①清涼飲料水の弊害

現代の食生活の**最大の問題は清涼飲料水**にあります。喉が渴いて水分補給をする度にカロリーのある飲み物を飲めば過剰な糖分摂取に繋がります。液体でカロリーのある飲み物はゴクゴクと飲めてしまい、固形物のお菓子に比べて簡単に摂取してしまいがちです。特に気を付ける必要があるのがスポーツ飲料です。運動中など、休憩でスポーツ飲料を時間を空けて少しずつ飲んでいるとむし歯が大量に発生する危険性があります。

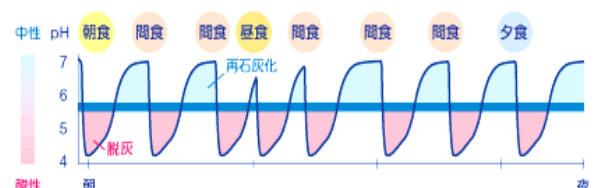
●むし歯が出来るメカニズム

食べ物が口に入るとむし歯菌がそれを栄養にして酸を作り出します。酸によって口の中が酸性に傾き、歯の表面の成分であるミネラルを溶かし「**脱灰**」させます。酸性になった口の中は唾液によって一度溶けたミネラルが歯に戻り「**再石灰化**」し、むし歯になるのを防ぎます。再石灰化するには食後20～30分ほどかかります。そのため、**間食が多いと口の中が酸性になる時間が長くなり、歯の表面が溶けてむし歯を作ります**。ジュースを飲んででも脱灰するので食事と食事の間の水分補給はお茶や水が望ましいです。間食も回数を分けて少しずつ食べていると酸性の時間が長くなるので注意をしましょう。

◎ 規則正しい食習慣 ◎



× 間食が多い食習慣 ×



「脱灰（だっかい）」・・・歯の表面の成分が溶けだすこと
 「再石灰化（さいせっかいか）」・・・溶けた表面の成分が戻ること

②主食はお米に

近年日本では、お米の消費量が減少しています。主食であるお米の代わりに小麦粉で作られるパンや麺類などの主食が増加してきました。朝食にパンを食べている人も多いと思います。しかし、パンは腹持ちが悪くお腹が空いて間食を食べることが増えてしまいます。パンを作るには多量の砂糖やバターが使われます。合わせて食べるジャムやジュースなどにも砂糖が含まれているので、糖분을過剰に摂取しやすいです。そのため朝食にはお米が良いでしょう。

③おやつは何を食べる？

毎日のように砂糖の入ったおやつを食べていると、歯にも身体にも悪影響を及ぼします。間食には栄養になるおにぎりや芋類、ナッツ等を選ぶことをおすすめします。甘いものは毎日ではなく、休みの日や出かけたときなど特別な日にすることで楽しみましょう。特に冷蔵庫にジュースを常備している場合は注意が必要です。冷蔵庫にあるとつい飲んでしまうのでなるべく買わないようにすることが望ましいです。

おすすめ



- おにぎり • さつまいも • とうもろこし
- ナッツ • せんべい(塩、醤油) • 甘栗
- 小魚のおやつ • 果物 • すもも

控えめに



- 洋菓子(ケーキ、クッキー、アイスクリームなど)
- 和菓子(まんじゅう、だんごなど)

買わないように



- スナック菓子 • 清涼飲料水 • 炭酸飲料

むし歯予防3カ条！

- ①おやつは時間を決める
- ②夕食前の1時間は飲食をしない
- ③甘い飲み物を冷蔵庫に買い置きしない



むし歯予防に一番大切なことはメリハリをつけることです。砂糖の入った食べ物、飲み物を一切止めてしまうのではなくルールを決めて間食を楽しむようにしましょう。むし歯予防3カ条を実践するだけでもむし歯の出来やすさが変わってきます。是非、実践してみてください。



参考文献：[子どものむし歯予防は食生活がすべて 4人の子どもの歯を磨かせなかった歯科医の話]
著者：歯科医師 黒沢誠人 管理栄養士 幕内秀夫

酸蝕歯（さんしょくし）ってどんな歯？

歯の表面が溶けた状態



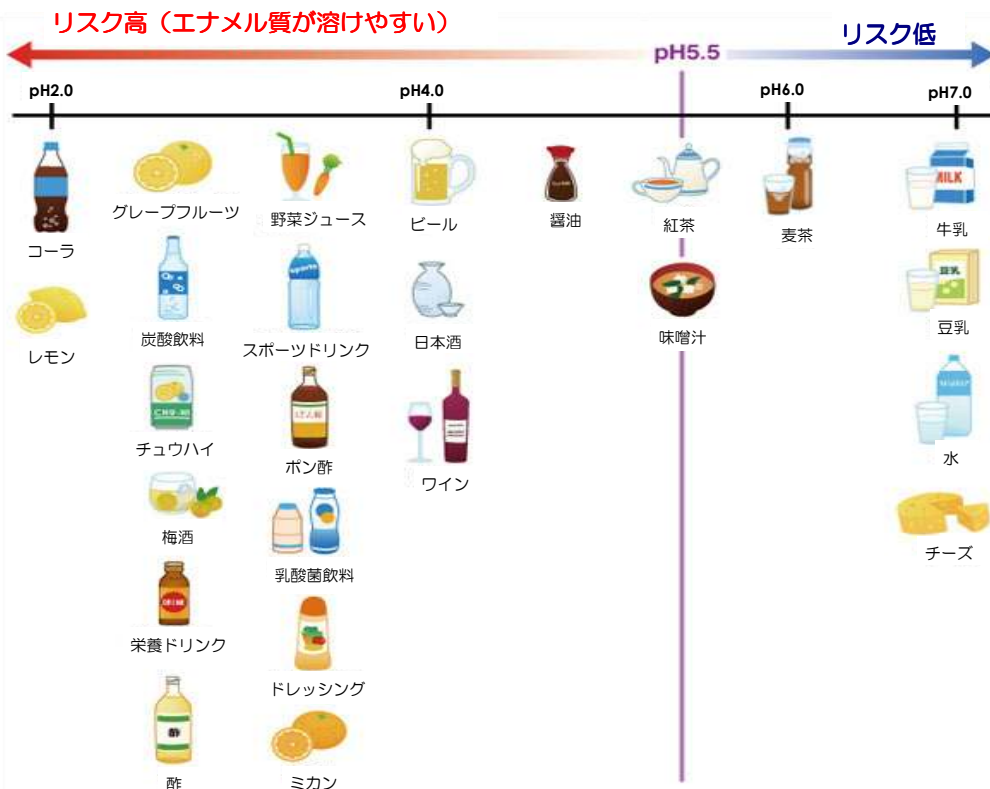
皆さんは「酸蝕歯（さんしょくし）」という言葉聞いたことはありますか？
これは歯の表面のエナメル質が酸が原因で溶けてしまっていることを言います。
エナメル質が溶けると内面にある象牙質がむき出しとなり、歯がもろくなったり
凍みたりします。

酸蝕歯のチェックポイント

- 歯が黄色くなってきた
- 歯の先が少し透けているようにみえる
- 熱いものや冷たいもので凍みる
- 歯のかみ合わせの部分に小さいへこみがある

酸蝕歯の原因は、飲食物などの酸に歯が長時間さらされることです。歯の表面のエナメル質は酸性度を示すpHの値が5.5以下になると溶けやすくなります。そのため、酸性度の高い柑橘類や酢、炭酸飲料などの飲料物を頻繁に摂っている人は注意が必要です。また、胃食道逆流症など胃や食道の病気、あるいは暴飲暴食といった生活習慣などで胃酸が逆流する状態が続いていると口の中が酸性に傾くため、酸蝕歯になりやすくなります。

飲食物の酸性度



酸蝕歯の予防

- 炭酸飲料などの酸性度の高い飲料はすぐに飲み込み、長時間口の中に溜めない。
- 酸性度の高い飲食物を食べたら水でうがいをする。
- 酸性度の高い飲食物を口にする回数を少なくする。
- 唾液の分泌が少なくなるスポーツの後や就寝前は酸性度の高い飲食物を口にしない。

ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます



ア歯科 ケア通信

検索