

むし歯予防のためのおやつのととり方



© 宮城県・旭プロダクション

- ・ 飲食する時間を決めましょう
 - ・ 夜、寝る前は飲食をひかえましょう
 - ・ むし歯になりにくい物を選びましょう
- ～おやつをとるときに気を付けることです～

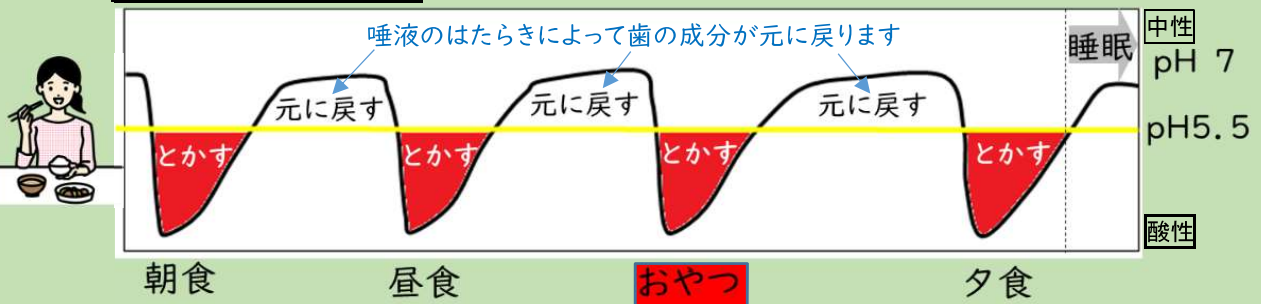
飲食する時間を決めましょう

むし歯は、口の中の原因菌が糖分（特に砂糖）を分解して酸を作り、その酸で歯の表面がとけて発生します。

むし歯にならないようにするためには、口の中に甘い物がある時間や頻度を少なくすることが必要です。

時間を決めないで食事やおやつをとると、口の中が酸性にかたむき、**むし歯の原因**になります。

規則正しい食生活の場合



時間を決めず不規則な食生活の場合



特に糖分が歯に残りやすい甘味物（あめ、チョコレート、キャラメル等）は長時間、口の中が酸性の状態になりますので、むし歯になる確率がとても高くなり要注意です。

夜、寝る前は飲食をひかえましょう

睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、口の中は細菌が増えやすい環境になります。寝る前に糖分を多く含む飲食物をとることは、ひかえましょう。

また歯をみががずに寝てしまうことも、むし歯をつくる要因となります。寝る前は丁寧に歯みがきを行ってから休みましょう。



糖分を多く含む飲食物は、むし歯の原因だけではなく肥満の原因にもなります。間食（おやつ）では、季節の果物や野菜を使用して、カルシウムやたんぱく質を含む月齢に合わせた食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。おやつ＝お菓子ではなく、不足しがちな栄養をおぎなう小さな食事と考えてみましょう。

＜むし歯になりにくい飲み物やおやつの例＞

お茶、 水、

おにぎり、 くだもの、 ヨーグルト

せんべい、 サンドイッチ、 チーズ など



😊 おやつを上手にとるための工夫

日常生活の中で、糖質を多く含む飲食物を完全に遠ざけることは難しいことです。工夫しながら、少しずつ生活習慣を変えていきましょう。

☆例えは☆

- ・ 甘い食べ物と甘い飲み物を一緒に両方取るのではなく、片方はノンシュガーのものに変える
- ・ 夕食前などに空腹を訴えた時は、お菓子ではなく果物や乳製品をとる
- ・ ジュースやアイスクリームなどの甘味物はデザートとして、食事のタイミングで食べる
- ・ 外出先でむし歯になりやすいものを食べた後は、お茶や水を飲んで口の中に出来るだけ糖分を残さないようにする…などがあります

改善できるところから
取り組んでみよう

Q&A

Q：間食に費やす時間に決まりが無く、遊びながら等の「ながら食い」をしています。むし歯への影響はあるのでしょうか？

A：「ながら食い」は他のことをしながら飲食してしまいペースが遅く乱れます。口の中は酸性の状態が長引き、むし歯の原因になります。間食は時間と量を決め規則正しくとりましょう

Q：フルーツ味の天然水や果汁100%飲料、乳酸菌飲料、スポーツドリンク、微炭酸飲料であれば常に飲み続けても、むし歯になりにくいのですか？

A：市販の飲み物には思わぬ量の糖分が含まれていることが多いです。むし歯だけでなく肥満や偏食の心配も出てきますので、のどが乾いた際の水分補給には水やお茶がおすすめです。

乳幼児期に「おやつのとり方」を通じて望ましい食生活や正しい生活習慣を身につけることは、むし歯予防のために重要なことです。また、乳幼児期以降の発育などにも関係しさらに、成人後の歯の健康にも影響があります。

生涯を健康に過ごすため、乳幼児期からの習慣づけを大切にしましょう。

発行・問い合わせ先

宮城県保健福祉部健康推進課・宮城県口腔保健支援センター

電話：022-211-2623 メール：kensui-k1@pref.miyagi.lg.jp