

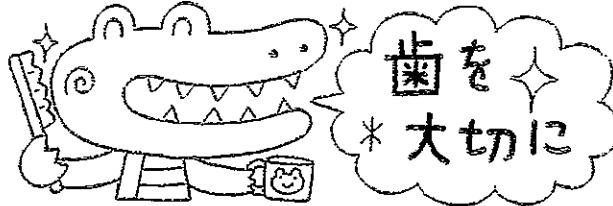
# 食育だより



虫歯になりにくい歯は、  
毎日の歯磨きと  
毎日食生活で  
つくられます

横田歯科 横田裕・横田聖子

2012年5月11第号



虫歯になるかならないようにする」とはできるのです。

母さん、実は、甘いものを食べても虫歯にならないようにする」とはできるのです。

虫歯になるからくりをお話します。

虫歯は、「歯」「バイ菌」「食べ物（特に砂糖）」に、「時間」の経過が加わったときに起きます。言いなれば、3つの条件からひとつでもとり除くことができれば虫歯にはならないのです。

まず、「歯」、これをなくすわけにはいきません。「バイ菌」、これも無理です。口の中にバイ菌がいても歯に「びりつかなければいいのです。最後に「砂糖」、これは必要最小限中性です。そこに砂糖が入ると歯の表面が酸性に傾き、カルシウムが抜け出して目に見えない小さな虫歯ができます。しかし、3時間、

くらいたつと唾液の力で、とけ出した歯のカルシウムを元に戻してくれます。つまり、その間飲み食いしなければ小さな虫歯は自然に治ってしまうのです。その対策は、あめ、ガム、スナック菓子、ジュース類はだらだらと口にしてしまうので避けます。おやつは手抜きの食事と考えてください。子どもは甘いものが好きですが、できれば砂糖の入ったお菓子ではなく、焼きいも、甘栗など、自然の甘みを与えましょう。

キレイな子ども、無気力な子どもの  
増加は、白砂糖の  
とりすぎが原因のひとつです

岩手大学名誉教授 太沢博

ぐにキレイな子ども、何に対しても  
無気力な子ども、暴力的で残虐な  
子ども……そんな子どもたちが  
最近増えています。原因はいくつも考えられ  
ますが、そのひとつに、砂糖の過剰摂取によ  
る低血糖症が考えられます。私たちの心は脳  
の働きで成り立っています。その脳の働きの  
エネルギーとなるのが、血液で運ばれてくる  
ぶどう糖、すなわち血糖です。体全体で血糖  
を最も多く使うのが脳です。低血糖というの  
は、血糖値が正常値以下になつた状態で、症  
状を伴う場合には、低血糖症といわれます。  
エネルギーとなるのが、血液で運ばれてくる  
ぶどう糖、すなわち血糖です。体全体で血糖  
を最も多く使うのが脳です。低血糖とい  
う、頭痛、神経過敏、怒りっぽい、忘れ  
ぽい、力がとどけづらい、暴力をふるう、な  
どです。

症状としては、疲れ、気力低下、朝起きられない、頭痛、神経過敏、怒りっぽい、忘れっぽい、力がとどけづらい、暴力をふるう、などです。虫歯になると、虫歯が心配だから甘いものは避けたいけれど、子どもがほしがるのでついあげてしまう……」というお母さん、実は、甘いものを食べても虫歯にならないようにする」とはできるのです。

虫歯になるからくりをお話します。

虫歯は、「歯」「バイ菌」「食べ物（特に砂糖）」に、「時間」の経過が加わったときに起きます。言いなれば、3つの条件からひとつでもとり除くことができれば虫歯にはならないのです。まず、「歯」、これをなくすわけにはいきません。「バイ菌」、これも無理です。口の中にバイ菌がいても歯に「びりつかなければいいのです。最後に「砂糖」、これは必要最小限中性です。そこに砂糖が入ると歯の表面が酸性に傾き、カルシウムが抜け出して目に見えない小さな虫歯ができます。しかし、3時間、

砂糖は生きるために必ず必要というもので、砂糖を上げるのではないか？と疑問をいだいた方もいるでしょう。確かに砂糖は砂糖を上げます。しかし砂糖はぶどう糖と果糖各一分子が結びついた二糖類なので、体に入るとすぐに分解され、血糖値が上がりまます。すると血糖値を下げるインスリンというホルモンが脾臓から過剰に放出されます。これが砂糖のとりすぎによる低血糖です。

砂糖が多いお菓子や甘い飲料水をのべつまくなし口にしていると、インスリン過剰分泌が繰り返され、低血糖になります。私たちの体に必要なのは、糖の分子がたくさんつながっている多糖類の穀類や豆類です。体に入ったときに少しずつ分解されると、糖が安定供給されます。

勢理客保育園  
浦添市勢理客2-18-27  
TEL 877-3442 園長 比嘉  
担当 たんぽぽ組

献立表とおやつが異なるのはできるだけ甘いお菓子をやめて手作りをと思い変更しています。

1	火	ピスケット オレンジ ミルク
2	水	焼き芋 ミルク
3	木	憲法記念日
4	金	みどりの日
5	土	子どもの日
6	日	
7	月	あられ バナナ ミルク
8	火	フルーツヨーグルト ウエハース
9	水	大学芋 ミルク
10	木	クリスピーバナナ ミルク
11	金	シャケおむすび 小魚 ミルク
12	土	おにぎり
13	日	
14	月	せんべい オレンジ ミルク
15	火	もずく天ぷら ミルク
16	水	スティックパン ミルク
17	木	ヨーグルトスコーン ミルク
18	金	チーズケーキ ヒラヤーチー パイン
19	土	おにぎり
20	日	
21	月	オレンジクリームゼリー せんべい
22	火	タンナファクルーオレンジ ミルク
23	水	フランスパン ミルク
24	木	せんべい バナナ ミルク
25	金	黒糖蒸しパン・ミルク
26	土	おにぎり
27	日	
28	月	かりんとう オレンジ ミルク
29	火	鮭わかめおむすび 小魚 ミルク
30	水	亀の甲せんべい バナナ ミルク
31	木	黒糖バナナケーキ ミルク

