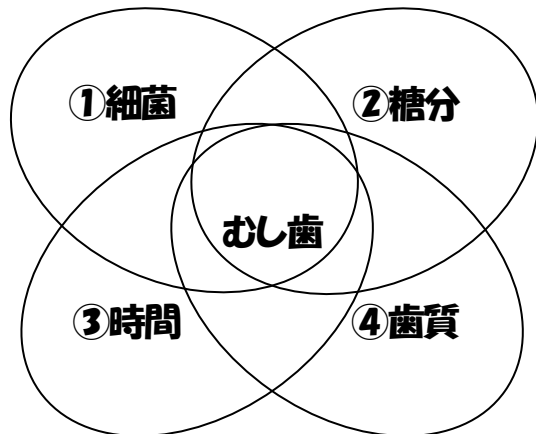




むし歯の原因対策特集 その2

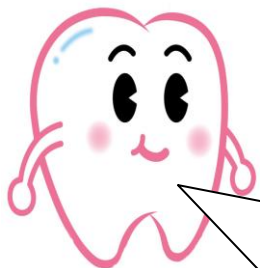


むし歯の原因 今回は「②糖分」について考えます



よく、「甘いものはむし歯になりやすい」といいますね。むし歯の原因となる糖は単純に甘いものだけではありません。でんぷん、お米やパン、スナック菓子も糖分を含む食品です。栄養となる食品の多くはむし歯の原因となる糖分を含んでいます。

でも、甘いものはおいしいから大好き！ごはんだって大事だし、どうしたらいいの？



- 糖分量が多くなりすぎないように気をつけましょう。
- **おやつ＝お菓子とならないよう、おやつは上手に食べましょう。** 楽しいおやつの要素は残しつつ、甘いだけ、エネルギーが高いだけのものは気をつけましょう。
- むし歯になりにくい糖を使った食品を利用するのもよいでしょう。
- **飲み物の糖分にも注意！** 多くの砂糖が含まれているものが多いです。
- **糖分の摂り方は「③時間」と大いに関係します。与え方の工夫がとても大切です。**

スティックシュガー 3g入

あめ 1箱 12本	ソフトキャンデー 15本	ミニゼリー4個 5本	チョコレート 50g 9本	ショートケーキ 10本
ヨーグルト 100g 5本	プリン 100g 7本	バニラアイス 9本	氷菓子 5本	菓子パン 10本
清涼飲料水 1.5ℓ 50本	果汁入ジュース 1.5ℓ 50本	スポーツ飲料 1.5ℓ 31本	乳酸飲料 65g 3.5本	100%オレンジジュース 250cc 9.5本

1本3g入りのファーストフード店のスティックシュガーが何本入っているでしょうか？

コーヒーには1~2本しか入れない砂糖が、お菓子やジュースにはこんなに多量に入っています。驚きですね。甘いおやつの摂り方にはご注意ください！



静岡市歯と口の健康支援センター
〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1
TEL: 054-249-3147
FAX: 054-209-1063