

虫歯のお話はいったん休憩。おやつのこと考えてみませんか？

「食事とおやつ」いつ・どのように食べますか？

- おやつばかり食べて食事をきちんと摂ってない。
- テレビを見ながら食事など『～ながら食べ』をしている。
- やわらかいものばかり食べている。
- 丸飲みしている。

こんなことしていませんか？















食べ物が口に入り、たくさん噛むと『つば(唾液)』がでできます。
唾液は消化を助ける、食べかす・ばい菌を流す、口の中を保護する、
食べて酸性になった口の中を中性に戻すなどの役目があります。

酸性になると歯は少しずつ溶けます。そして40～60分後中性になってから唾液が溶けたところを元に戻します。ですから食事の間隔が2時間くらいは空いていないと歯は溶け続けることに。だらだら食べ続けると甘いものを食べなくても虫歯になりやすくなるので気をつけて！

小さいうちに時間を決めて食事・おやつを摂る習慣をつけましょう。体に問題がなければ多少お腹がすいても大丈夫。大きくなってからでは直りませんよ！



おやつをおにぎり（1個 160kcal）と角砂糖（1個 3.6g）で表すと...

- | | | |
|--------------------|--|--|
| ・ ショートケーキ（100g） |  × 2.3個 |  × 8個 |
| ・ ジャがりこ（一箱） |  × 2.3個 |  × ? |
| ・ プリングルスライト（普通サイズ） |  × 4.7個 |  × ? |
| ・ プッチンプリン（1個） |  × 0.7個 |  × 4.5個 |
| ・ コカコーラ（1.5L） |  × 3.8個 |  × 41個 |
| ・ ポカリスエット（1.5L） |  × 2.6個 |  × 28個 |
| ・ カルピス（1.5L） |  × 4.1個 |  × 45個 |

3～5歳の一日の必要なカロリーは約 1,300kcal

砂糖は 30～50g（角砂糖 10個）までが目安です。



医療法人社団 スマイルデント

とよみマリン歯科

〒104-0055 東京都中央区豊海町 5-9 東京水産会館 4F

TEL : 03-3536-5665

HP : <http://www.toyomi-marine.com/>