デンタルニュース

たんぽぽ歯科
TANPOPO DENTAL CLINIC

2023年
5月号

５月になりました。幼稚園、保育園、小学校では、歯科検診の季節です。歯科検診は学校保健安全計画で毎年６月30日までに実施するよう決められているので、そろそろお子様が紙を持って帰ってくるかもしれません。結果で「歯医者さんにかかってください」と言われた場合には、早めに来院してくださいね。

さて、暖かくなり過ごしやすい季節になりました。空を飛ぶツバメの姿を見ると、そろそろ初夏になったと感じます。天気に関する言い伝えで、「ツバメが低く飛んだら雨」という言葉があります。反対に、「ツバメが高く飛んだら晴れ」という言葉もあります。この理由は、ツバメがエサにする小さな虫たちが、曇りや雨の日には湿気で羽が重くなって低くしか飛べないためと言われてきました。現在では、晴れの日には地面付近にできる上昇気流にのって高く舞い上がっていた虫が、日差しが少ない曇りや雨の日には、上昇気流がなくなるため低くしか飛べないためと考えられています。みなさんのご自宅の周りにツバメが飛んでいたら、周りに虫がいないかもチェックしてみてくだいね。

たんぽぽ歯科からお知らせ

定期検診を受けましょう

http:// www. tanpopo - dc. com/

たんぽぽ歯科

住　　所　海老名市河原口３-２０-１２　西山ビル
電　　話　０４６－２３５－２２３３
診療科目　一般歯科、小児歯科、
歯列矯正、審美歯科、
インプラント、予防検診、
３Mix 法、フッ素塗布

モバイルサイト

携帯サイトは
こちらから

シュガーコントロールで子供の虫歯を防ごう

★シュガーコントロールとは？

虫歯予防には、プラークコントロール、フッ素と食習慣が有効です。しかし、３歳までの子供は仕上げ磨きを嫌がったり、飲み込むリスクがあるためフッ素も少量しか使用できないので、食習慣がとても重要になります。

WHO（世界保健機関）は、制限すべき糖を「遊離糖」と表現しています。聞き慣れない言葉ですが、食品や飲料の加工調理で加えられる糖のことです。蜂蜜やシロップ、果汁や濃縮果汁などに自然に含まれる糖も含みます。この遊離糖の摂取量を、１日の総エネルギーの１０％未満に、理想的には５％未満に制限することで、生涯を通して虫歯リスクが最小限になるとしています。

★虫歯になりにくい習慣を身につけよう

①砂糖の量に注意

ＷＨＯが推奨する糖の摂取量の目安は、大人で１日 25g 以下です。しかし、日本人は１日平均 42.7g も糖分を摂取しています。普段何気なく口にしているお菓子やジュースに、どれだけの糖が含まれているのか、下表で角砂糖（1 個 3.3g）に換算した量を表示しました。コーヒーに角砂糖を入れても２個以下でしょう。しかしコーラは 17 個!！健康に良いと思って飲むスポーツ飲料は 9.5 個！習慣的に飲む人は要注意です。また、３歳まではジュース、乳酸菌飲料、アメ、グミ、ラムネ、チョコなどは避け、できるだけお水やお茶、むぎ茶を与えるようにしましょう。

ショートケーキ(110g)	角砂糖８個	27g	コカコーラ(500ml)	角砂糖 17 個	56.5g
シュークリーム(70g)	角砂糖９個半	31g	ポカリスエット（500ml）	角砂糖９個半	31g
あめ(2 個)	角砂糖２個	6.6g	カゴメ野菜ジュース（200ml）	角砂糖５個	16.9g
ヤクルト(1 本)	角砂糖２個	6.6g	お水、お茶、麦茶	角砂糖０個	0.0g

②食べる時間に注意

食べ物がお口の中に長く留まるのも要注意です。お菓子のダラダラ食いや、ジュースのダラダラ飲みをすると、口の中は常に酸性状態となり、虫歯ができやすい環境になってしまいます。おやつは１日２回までに。だらだらと食べずに 30 分以内に食べ終わるようにしてください。

③お菓子の種類を工夫しよう

甘いものだけがおやつではありません。果物やさつまいも、チーズ、煮干し、するめ、枝豆、おにぎりなど、虫歯になりにくい食材を選んで、おやつにしてあげましょう。

しかし、お菓子は子供にとって楽しみであり、情操教育にも役立ちます。あまり神経質になって、全て取り上げてしまうのは悲しいことです。ご自宅でルールを決め、上手にコントロールしながら楽しみましょう！

たんぽぽ歯科
TANPOPO DENTAL CLINIC