



日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

食欲の秋、間食とむし歯の関係

秋になると、旬のフルーツやお菓子、焼き芋や栗など、つい手が伸びてしまう美味しいものがたくさん出回ります。食欲の秋は、つい間食の回数や時間が増えてしまいがち。けれども、その「間食の仕方」が、お口の健康に大きく関わっていることをご存知ですか？

むし歯の原因は、歯に付着した糖分をエサにして、むし歯菌が酸を作り出すことです。この酸によって歯の表面(エナメル質)が溶け出す現象を「脱灰(だっかい)」といい、放置するとやがてむし歯になります。ところが、唾液には「再石灰化」といって、酸によって溶けた歯を修復する力があります。つまり、むし歯になるかどうかは「脱灰と再石灰化のバランス」がカギなのです。

このバランスを崩してしまうのが、「だらだらと長時間にわたる間食」や「糖分を含む飲み物の頻繁な摂取」です。具体的には、

- ・ アメやチョコを少しずつ、何時間も舐め続ける
- ・ 甘いコーヒーやジュースをちびちび飲む
- ・ その結果、口の中が長時間酸性状態のままになる
- ・ 唾液による歯の修復が間に合わず、むし歯のリスクが高まる



お口の健康レシピ

「イカの塩レモン炒め」

【材料(2人分)】【分量】

イカ 250g
 長ねぎ 100g
 レモン汁 大さじ1

-A-

塩 小さじ1/2
 砂糖 小さじ1



- (1) イカは足を抜いて、わた・目・くちばし・吸盤・スミを取り除く。胴体部分は細い輪切りにする。足は食べやすい大きさに切る。
- (2) フライパンに油を入れ、中火でイカと長ねぎを炒める。
- (3) 火が通ったら -A- を入れて混ぜ合わせ、火を止めてレモン汁を回し入れて、素早く混ぜ合わせる。

◆むし歯予防のポイント！

むし歯予防のためには、以下のポイントを意識してみよう。

- ・ **間食は1日1~2回、時間を決めて楽しむ**
回数と時間を決めることで、唾液が歯を修復する時間を確保できます。
- ・ **キシリトール入りのお菓子を活用する**
むし歯菌が酸を作れない甘味料で、甘さを楽しみながら予防できます。
- ・ **甘い飲み物ではなく、お茶やお水をこまめに摂る**
口の酸性状態を避け、水分補給とむし歯予防を両立できます。
- ・ **間食後は歯磨き、難しい場合はうがいでだけでも行う**
糖分や酸を早く取り除き、口内環境を整えましょう



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京科学大学
(前東京医科歯科大学)大学院修了



リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください