

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ましょ

- ・ **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



院長の挨拶コーナー

「初秋の便り」

朝晩の空気に、ほのかな秋の気配を感じる頃となりました。日中はまだ暑さが残りますが、風には涼しさも混じります。

夏の疲れが出やすい時期ですので、体調管理には十分お気をつけください。実りの秋を元気に迎えられるようお祈り申し上げます。



院長 若松聖
広島大学歯学部卒業

また、近年では「間食=悪いもの」という考え方は変わりつつあります。特に高齢の方や成長期のお子さんにとっては、栄養補給として間食が必要なこともあります。

大切なのは、**間食の「内容」「タイミング」「食べ方」**を工夫すること。美味しい秋の味覚を楽しみながら、お口の健康もしっかり守れる間食習慣を意識してみましょ

広島市安芸区矢野西1丁目32-11
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408

