

2019年8月発行

### 【虫歯になりやすい飲み物、食べ物】

けんせい歯科 歯科医師 本間 潤一郎



※pH値は商品により違いがある。東京医科歯科大助教の北迫勇一さんによる

### ●主な飲み物の pH 値

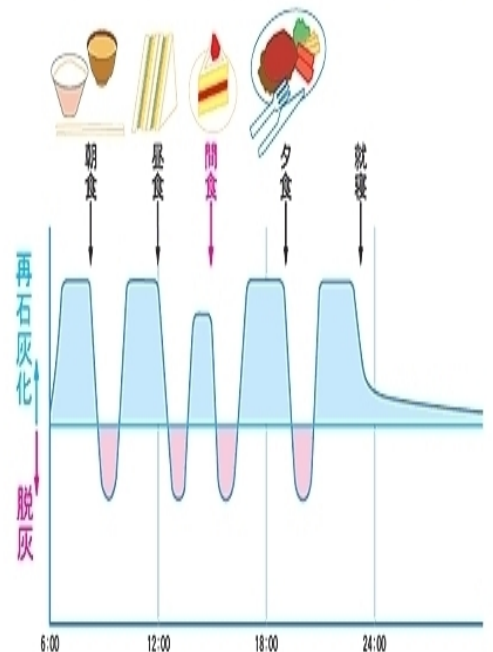
暑い季節になりましたね。汗を気にしてスポーツドリンクを飲むことがあると思いますが、酸性の飲み物 = pH が低い飲み物を飲むと歯が溶けやすく虫歯になりやすいので注意してください。あまり多く飲むことはお勧めしません。水分補給にはジュースやスポーツドリンクではなく、緑茶や水を中心に飲むのを勧めします。[左図 1]

また食事をするごとに口の中の pH が酸性になり、酸性の時間が長いと歯が溶け出します。しかし唾液の中の pH を中性に戻す作用により防がれています。ただ食べ物をダラダラ食べることや回数が増えることにより中性になかなか戻せなくなり、虫歯になりやすくなります。

[左図 2]

### ●バランスの取れたパターン

▼バランスの取れたパターン



### ●むし歯になりにくいおやつ

《市販のおやつを選ぶなら、歯にくっつきにくく、むし歯になりにくいものを！》

むし歯の危険度	おやつ	特徴
特に高い	ドロップ、ヌガー、ガム、トフィー、キャラメル	ほとんどが砂糖といえるほど糖分が多いもの。おまけに、ドロップなどはなかなかとけず、長く口の中に入っているし、キャラメルは歯にくっつきやすいので要注意！
高い	チョコレート、こんぺいとう、和菓子、カステラ、ビスケット加工品、ビスケット、クッキー、プレッツェル	糖分が多く、食べたあと歯にくっつき、食べすが、なかなかとれません。また、チョコレートはおいしいので習慣化しがちなお菓子なので、なるべく遠ざけたいもの。
やや高い	マドレーヌ、フルーツケーキなどのスポンジケーキ、かりん糖、栗おこし、レーズンサンド、ウエハース、コーンフロスト	やはり糖分が多いのですが、ポロポロ、サクサク、パリパリの食感のものたち。糖分のわりには、歯にくっつきにくい形状です
低い	パナアイスクリーム、甘栗、くだもの、砂糖不使用のビスケット	アイスクリームは、砂糖を多く含むのですが、口の中ですぐとけ、歯にくっつく時間が短いためむし歯になりにくい。同じビスケットでも砂糖を使っていないものが、むし歯のなりにくさからはおすすめ。
とくに低い	せんべい、クラッカー、スナック菓子、ピーナツ	砂糖が入らないように、カリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかり。ただし、ピーナツなどナッツ類は誤飲のおそれがあるために4歳までは食べさせないで。

©「子どもの虫歯と予防」日本大学小児歯科、「市販お菓子のう蝕誘発能による分類」より

(参考図 1) <https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20100121-OYTEW59883/>

(参考図 2) [https://www.apagard.com/oralpedia/trouble/details/Vcms4\\_00000097.html](https://www.apagard.com/oralpedia/trouble/details/Vcms4_00000097.html)