

## 甘いものはいけないの？

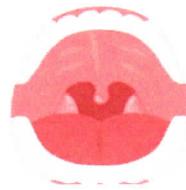


日本では北へ行くほど塩気の味付けが強くなり、南の方では気温が温暖であるため、体内の熱を発散させる必要があり、そのため甘味の力を借りて暑い時期をしのぐため、甘味を活用してきました。

『むし歯にならないために、甘いものを食べるのをやめる！！』というには無理があります。糖分は時と場合によっては成長期や生活に必要な大切なエネルギー源となります。でも、糖分を多く摂りすぎるとむし歯や老化、生活習慣病などの原因となる血液の酸化や糖化なども起こります。また、砂糖は代謝の際に体内のビタミンやミネラルを使うため、たくさん甘い物などを食べた後は、緑黄色野菜や小魚などビタミンやミネラル（特にカルシウム）をしっかり摂るようにするといひそうです。制限するのではなく、食べ方を知って上手に取り入れて健康な歯、健康な体を育てる生活を送るようにしましょう。

## 『お口は命の入り口』とも言われます

よいお口を育てることにより、よい身体が育つのかもしれません。



そのためには・・・

- ① 生活のリズムを整える
- ② 食事は決まった時間に（食事3回 おやつ1回）
- ③ 食事はよく噛んで唾液の分泌を増やしましょう
- ④ ハミガキを正しくしましょう



もうすぐ夏休みが始まります。甘い食べ物を食べる機会も多くなるとことでしょう。甘い物はほどほどに過ごしましょう。

## 参考までに



食品1000g中のフッ素量（単位mg）

紅茶	0.5~1.0	ビール	0.8	牛肉	2.0
緑茶	0.1~0.7	味噌	0.9~11.7	みかん	0.1~0.3
塩	25.9	砂糖	1.7~5.6	りんご	0.2~0.8
エビ	49.0	川の水	0.1	地中	280
イワシ	8~19.2	海	1.3	人参	0.5
貝	1.5~1.7	大根	0.7~1.9	ジャがいも	0.8~2.8
海藻	2.3~14.8				



生活の中にブラッシングの後にはフッ素（歯を強くする）取り入れて、キシリトールガムを噛んでたくさん唾液をだすことでお口の清掃にもなりますし、むし歯菌に作用してむし歯になりにくくなります。規則正しい生活を心がけ、健康な生活がおくれるように熱中症に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。

担当くわばら

