

2015年1月19日掲載

のどあめとむし歯
糖類に注意し適量を

風邪を引いてのどが痛い、空気が乾燥してのどがいがらっぽい。そんなとき、のどあめをなめるという方も多いと思います。普段はあめをなめる習慣がそれほどなくても、のどのイガイガを和らげるために使う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。さまざまな薬効成分やハーブ、生薬などが配合されている商品もあり、手軽にのどの痛みや不快な症状を和らげてくれるものとして便利なものです。

ただし、ひとつ覚えていていただきたいのは、糖類でできたあめは当然ながらむし歯の原因になってしまいます。むし歯は糖の量よりも、口の中に糖が存在している時間が大きく影響しますので、のどのイガイガが治まらないとの理由で1日中なめている場合は、むし歯のリスクは高まってしまいます。「キシリトール入り」と表示されていても、ほかに糖類が含まれていれば同様です。適度な使用の間隔を守り、併せてこまめなブラッシングも行いながらうまく使うことが大切です。

また、「医薬品」「医薬部外品」に分類されているのどあめには決められた用法・用量がありますので、確認して使用してください。

のどあめに限らず、禁煙中やダイエット中に口がさみしいからという理由であめが手放せないという方も、同様の配慮が必要です。

せっかく健康のために始めたことで歯を痛めてしまうのはもったいないことです。あめそのものが害なのではなく、どんな食品も「適量」を取ることが大切です。