

2018年4月2日掲載

小児のむし歯予防  
食生活整え 間食減らす

子育て中の保護者にとって、子どもをむし歯にしたくないと思うのは当然のことと思います。むし歯予防は、プラークコントロール（歯を磨く）、歯質の強化（フッ化物などの利用）、そしてシュガーコントロール（糖分の適正摂取）がありますが、ここでは食生活に関連したシュガーコントロールについて述べたいと思います。

シュガーコントロールというと、甘い飲食物を与えてはいけないというイメージを持つ方もいると思いますが、生活のリズムを整え、規則正しく朝食、昼食、夕食をしっかりと食べましょうということです。これは間食（おやつ）の回数を減らすことも意味します。

間食には三度の食事では不足してしまう栄養分を補う一面がありますが、間食の回数が増えると、その分むし歯になる可能性が高くなります。特に就寝前の飲食はむし歯のリスクが大きくなります。就寝時はだ液が少なくなり、だ液が持つむし歯になりかけた歯を元に戻すというむし歯予防効果が弱くなるからです。

また、むし歯予防には、強い歯と骨をつくるため、カルシウムやリンなどのミネラル成分を豊富に含んだ食べ物（小魚、レバー、海藻類、牛乳、大豆、卵など）をバランスよく摂取することも大切です。

成長期にはかみ応えのある食べ物をとり、よくかむことが歯の植立状態を良くして、美しい歯並びの形成にもつながります。