

すやま歯科

# DENTAL NEWS

2023年  
5月号 

5月になりました。幼稚園、保育園、小学校では歯科検診の季節です。歯科検診は学校保健安全計画で毎年6月30日までに実施するよう決められています。そろそろお子様が健診結果の用紙を持って帰ってくるかもしれませんね。「歯医者さんを受診して下さい」という結果になった場合には、早めに受診させてあげて下さい。

さて、暖かくなり過ごしやすい季節になりました。空を飛ぶツバメの姿を見ると、そろそろ初夏になったと感じます。天気に関する言い伝えに「ツバメが低く飛んだら雨」という言葉があります。反対に、「ツバメが高く飛んだら晴れ」という言葉もあります。この理由は、ツバメがエサにする小さな虫たちが、曇りや雨の日には湿気で羽が重くなって低くしか飛べないためとこれまでは言われてきました。現在では、晴れの日には地面付近にできる上昇気流によって高く舞い上がっていた虫が、日差しが少ない曇りや雨の日には、この上昇気流がないため低くしか飛べないためと考えられています。みなさんのご自宅の周りにツバメが飛んでいるのを見たら、飛んでいる高さや天気をチェックしてみてくださいね。

すやま歯科公式Instagram



Instagram  
ぜひご覧ください！



## すやま歯科

電話 095-843-7234  
診療科目 一般歯科/小児歯科/審美歯科/訪問歯科  
インプラント/予防歯科/口腔外科  
交通手段 路面電車「千歳町電停」下車徒歩3分  
長崎バス「住吉バス停」下車徒歩2分



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:30
午後	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	

## シュガーコントロールで子供の虫歯を防ごう

### ★シュガーコントロールとは？

虫歯予防には、プラークコントロール、フッ素と食習慣が有効です。しかし、3歳までの子供は仕上げ磨きを嫌がったり、飲み込むリスクがあるためフッ素も少量しか使用できないので、食習慣がとても重要になります。

WHO（世界保健機関）は、制限すべき糖を「遊離糖」と表現しています。聞き慣れない言葉ですが、食品や飲料の加工調理で加えられる糖のことです。蜂蜜やシロップ、果汁や濃縮果汁などに自然に含まれる糖も含まれます。この遊離糖の摂取量を、1日の総エネルギーの10%未満に、理想的には5%未満に制限することで、生涯を通して虫歯リスクが最小限になるとしています。

### ★虫歯になりにくい習慣を身につけよう

#### ①砂糖の量に注意

WHOが推奨する糖の摂取量の目安は、大人で1日25g以下です。しかし、日本人は1日平均42.7gも糖を摂取しています。普段何気なく口にしているお菓子や



ジュースに、どれだけの糖が含まれているのか、下表で角砂糖（1個3.3g）に換算した量を表示しました。コーヒーに角砂糖を入れても2個以下でしょう。しかしコーラは17個!!健康に良いと思って飲むスポーツ飲料は9.5個!習慣的に飲む人は要注意です。また、3歳まではジュース、乳酸菌飲料、アメ、グミ、ラムネ、チョコなどは避け、できるだけお水やお茶、むぎ茶を与えるようにしましょう。

ショートケーキ(110g)	角砂糖 8 個	27g	コココーラ(500ml)	角砂糖 17 個	56.5g
シュークリーム(70g)	角砂糖 9 個半	31g	ポカリスエット (500ml)	角砂糖 9 個半	31g
あめ(2 個)	角砂糖 2 個	6.6g	カゴメ野菜ジュース (200ml)	角砂糖 5 個	16.9g
ヤクルト(1 本)	角砂糖 2 個	6.6g	お水、お茶、麦茶	角砂糖 0 個	0.0g

#### ②食べる時間に注意

食べ物がお口の中に長く留まるのも要注意です。お菓子のダラダラ食いや、ジュースのダラダラ飲みをすると、口の中は常に酸性状態となり、虫歯ができやすい環境になってしまいます。おやつは1日2回までに。だらだらと食べずに30分以内に食べ終わるようにしてください。

#### ③お菓子の種類を工夫しよう

甘いものだけがおやつではありません。果物やさつまいも、チーズ、煮干し、するめ、枝豆、おにぎりなど、虫歯になりにくい食材を選んで、おやつにあげましょう。

しかし、お菓子は子供にとって楽しみであり、情操教育にも役立ちます。あまり神経質になって、全て取り上げてしまうのは悲しいことです。ご自宅でルールを決め、上手にコントロールしながら楽しみましょう!



## すやま歯科

