



# おはよう！ 歯にかむコラム vol.51

むし歯リスクを減らす「シュガーコントロール」していますか？

むし歯にならないために、日々頑張っている保護者の皆さん、「シュガーコントロール」という言葉を聞いたことがありますか？むし歯予防においては、3歳頃までの食生活がとて大切な時期となります。

## シュガーコントロールって何？

砂糖の摂取量が多いとむし歯菌はすく元気になる、むし歯の原因となる酸を出して歯を溶かしてしまいます。

むし歯のリスクを減らすためには、むし歯菌の栄養となる「砂糖」の摂取を減らし、タイミング、時間、量を適切に管理（コントロール）することが大切です。

## 適切な量とは？

WHO（世界保健機関）は1日の砂糖（遊離糖）の摂取量の目安を、1日に摂る総エネルギー量の5%未満に制限することで、生涯を通してむし歯リスクが最小限になるとしています。3歳まではできるだけ避け、3〜5歳で約16gまで、6歳以降も25gを超えないようにしましょう。

## 糖分量



（図1：目安であり、量によって糖分量は異なります）

## 砂糖（遊離糖）とは？

遊離糖とは、食品や飲料の加工調理で加えられる糖を指します。他にも、はちみつやシロップ、果汁、濃縮果汁などに自然に存在する糖も含まれます。果物や野菜に含まれる糖、母乳や牛乳に含まれる糖は含みません。

## ルールを決めてむし歯を回避

### 1. 砂糖の量を減らす

むし歯がある場合やむし歯リスクが高いとされている場合、可能な限り遊離糖は控えている方がいいです。すでに甘いものを覚えている場合は「置き換え」を試してみよう。

例えば、砂糖入り炭酸を無糖に変える、シュガーレス（代用甘味料）の商品を選択するなどです。

### 2. 砂糖がお口にある時間を短くする

飴やキャラメル、チョコレートなどは、口の中に長く留まるので注意が必要です。おやつ（捕食）は1日1回〜2回にし、時間を決めて与えましょう。3回以上になるとむし歯のリスクが高くなります。ベクトルボトル飲料は蓋ができ、好きな時に何度でも摂取できるので、お出かけの際などは注意が必要です。お茶や水はOKです。

遊離糖	遊離糖でない
避けたいおやつ 	おすすめおやつ 

食後のブラッシングができない「お出かけ中」や唾液の量が減る「寝る前」に甘いものを食べるのは、避けた方がよいでしょう。

## まとめ

シュガーコントロールは、家族の協力がキーポイントです。また、むし歯にならないためには、歯磨きと歯の質の強化も必要になります。家庭と歯科医院で協力してお子さんの歯を守っていきましょう。

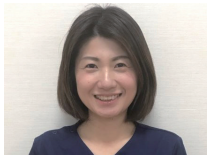
4月からの新生活にむけて、お口の健康を意識した規則正しい食生活を過ごしてみてくださいね。



一般社団法人  
**四日市歯科医師会**  
〒510-0093 四日市市本町9番12号  
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



もう一度、歯科業種に戻ってきませんか？みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

RECRUIT GUIDE

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士  
歯科助手 歯科受付 など

・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安・・・  
・長い期間離れていたのでも今さら勉強できるか不安・・・  
・働く前にどんな医院が見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

