

むし歯になりにくい食べ方

key word **糖** ~脱灰を促進する因子~

あまいものだけがむし歯をつくるわけじゃない

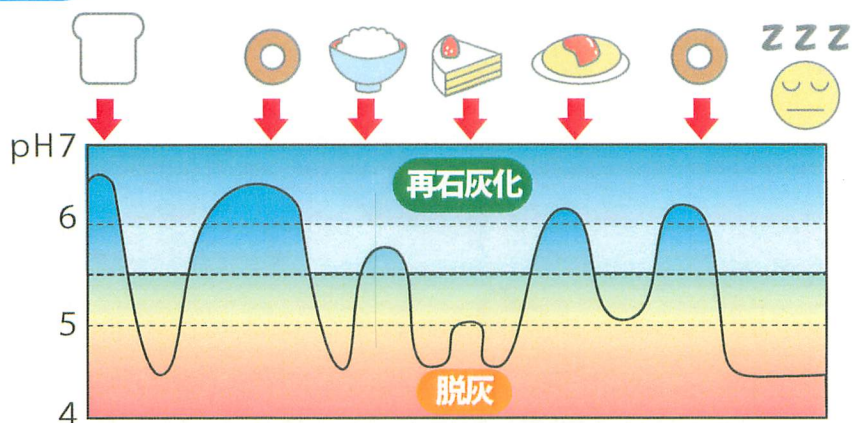
糖質は、三大栄養素のひとつであり、私たちの体を作る大切な栄養素ですが、砂糖に限らず、ごはんやパンなどをはじめ様々な食品に含まれています。多くの細菌はこれらの糖質を栄養分として、酸を作り出すのです。なかでも砂糖（ショ糖）は、細菌の酸産生という要素に加え、ミュータンスレンサ球菌によって作られるプラークのベースになるねばねばした物質（不溶性グルカン）のもととなることから、古くからむし歯の原因として考えられてきました。



砂糖は量より**食べる頻度**が問題

私たちが食事するたびに、細菌が酸を作り出すので口の中は酸性の環境になります。図にあるように、飲食の回数が多いほど、口の中が酸性になっている時間が長くなります。ですから、重要なことは、食べる量よりも、食べる回数が問題になってきます。

飲食回数が多い場合



いっぱいおやつを食べるよりながーい間おやつを食べ続けていることのほうがむし歯になりやすいのよ。
キャラメルのように口の中に残りやすくねばねばした甘いものをずーっと食べてるとすぐにむし歯になっちゃうのよ。

