

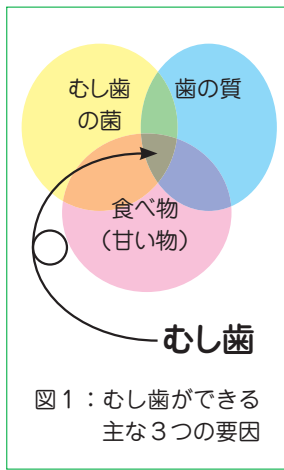
**保健活動  
一口メモ**



**健康支援課  
☎973-3209**

### むし歯を作る3つの原因

むし歯が出来るのは左の図1のように3つの原因が考えられます。今回は乳幼児のむし歯対策（おやつ）についてお伝えします。



### 飲み物に含まれる砂糖の量

乳幼児健診では甘味の強いジュースやお菓子が習慣化されているお子さんも多く見られます。

- 1日に摂る砂糖の目安量は、
- ・ 20g 健康な大人
  - ・ 10g 幼児、60歳以上の方
- です。下の図2飲み物の砂糖量と比べてみましょう。

# おやつの摂り方について

## 6月は食育月間と歯と口の健康週間

### 幼児期のおやつ(補食)について

幼児期は胃の容量がおよそ400g(お米を計るカップ2杯)程度で1回に食べられる食事が少なく、3回の食事だけでは十分な栄養を取りきることが出来ないで、4、5回目の軽い食事としておやつの時間が必要です。おやつは補食(ほしよく)として成長に必要な栄養が十分取れるようなものにする必要があります。おやつにお菓子(チョコレートや飴)ではないことを理解しておきましょう。

### 砂糖取り過ぎの弊害(へいがい)

#### ①糖尿病

お菓子や飲料に含まれている砂糖が体に入ると、血糖値が急激に上がり、それを下げるため、すい臓からインスリンホルモンが大量に分泌されます。この時すい臓には大きな負担がかかり、これが習慣化されるとすい臓が疲れ果て、インスリンが出なくなり、糖尿病になってしまふことが考えられます。※下の図3

図2：飲み物に含まれる糖質をスティックシュガー(1本=3g)に換算すると？

22本以上	炭酸飲料【果汁色】(500ml)	砂糖66g
19本	コーラ(500ml)	砂糖57g
13本	清涼飲料水(946ml) レモンティー(500ml)	砂糖39g
8本	スポーツドリンク(500ml)	砂糖24g
7本	酢飲料(200ml) ココア飲料(200ml)	砂糖21g
6本	豆乳飲料(200ml) 果汁100%ジュース(160ml)	砂糖18g
5本	缶コーヒー(190ml) ミルク・砂糖入り ミルクティー(200ml) 乳酸菌飲料(80ml)	砂糖15g

“いきいき健康あいらんど29号”より

また、糖分のとりすぎは、内臓脂肪蓄積の原因にもなります。

#### ②脳の影響(キラヤすく脳)

砂糖を大量に摂り、高血糖が起こると、大量にインスリンが分泌され、今度は急激に血糖値が下げられ低血糖が起こります。すると、脳に必要な糖分を十分に供給できなくなり、イライラしやすく、キラヤすく脳がつくられてしまいます。※下の図3

#### ③骨や歯への影響

砂糖の取り過ぎが骨や歯をもろくすることもわかっており、子どもだけでなく、骨粗鬆症になりやすい女性も心配です。

図3：砂糖取り過ぎの弊害



### 白い歯、いい歯、元気な子!! 「第30回デンタルフェア中部」

6月7日(土)10時～4時  
6月8日(日)10時～5時  
沖縄市民会館 中ホール 入場無料  
フッ素無料塗付、歯磨き練習コーナー、  
良い歯の子・8020の表彰、  
矯正歯科相談、お口の細菌観察など  
主催：沖縄県中部地区歯科医師会  
電話：098-936-7888