

食育とっておき情報

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」の知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです

“虫歯を防ぐ食習慣”

ミュータンス菌

糖をエサにして酸を作ります。
この酸が歯を溶かす成分です。

虫歯は大人よりも子どもの方がなりやすいことを知っていますか？

乳歯は歯を保護するエナメル質が少ない上に、細菌の抵抗に弱いので、虫歯のリスクも高いのです。子どもの歯を将来まで健康に保つため「予防」していきましょう。

こどもの虫歯予防の基本となる3つの習慣

1. 正しい歯みがき習慣を身につけましょう
2. バランスの良い食生活を心がけましょう
3. 定期的な歯科検診で虫歯予防をしましょう

虫歯を引き起こしやすいもの（特に間食・夜食では要注意）

●甘いもの：（グミやキャンディ、キャラメル、チョコなど）



歯に長く付着し、とどまるため、虫歯菌が活発になる環境をつくります。

●炭水化物：（菓子パンやスナック菓子など）



口内で糖に分解されるので注意しましょう。また、歯に付着しやすいため歯磨きを忘れると、虫歯リスクがさらに高まります。

●【注意】酸性の飲み物：

（砂糖を含む炭酸飲料やジュース、スポーツドリンクなど）

お口の中が酸性になっている時間が長いと歯がダメージを受けやすくなり、虫歯のリスクが上昇してしまいます。



虫歯予防に役立つ食べ物

※このような食品をバランスよく摂取することで、歯と口腔全体を健康に守ります。



カルシウムを含む食品

カルシウムは歯の原料である歯質や骨の形成に役立つミネラルです。日頃から不足している人が多いので、アレルギーで飲めない人以外は、しっかりと摂取しましょう。

👉カルシウムを含む食品 (1~2歳児の目標量は1日350~450mg)
(3~5歳児の目標量は1日500~600mg)



115mg

牛乳(100ml)



46mg

豆腐(50g)



9mg

わかめ：乾燥(1g)

ほかに、乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)、豆腐、小魚、海藻類など



ビタミンAを含む食品

ビタミンAは歯のエナメル質を強化する役割があります

◎ビタミンAを含む食品 (1~2歳児の目標量は1日300μg)
(3~5歳児の目標量は1日400μg)

緑黄色野菜



144μg

にんじん(20g)



70μg

ほうれん草(20g)



24μg

かぼちゃ(20g)

ほかに、小松菜、ニラ、春菊、モロヘイヤなど



ビタミンCを含む食品

ビタミンCはコラーゲンを促して歯ぐきの健康を保つ働きがある

◎ビタミンCを含む食品 (1~2歳児の目標量は1日40mg)
(3~5歳児の目標量は1日50mg)



15mg

ピーマン(20g)



112mg

ブロッコリー(80g)



19mg

いちご(30g)

★いちご：虫歯予防のキシリトールが多く含まれる

★りんご、梨、キウイ：水分が多く食物繊維も豊富なことから虫歯になりにくい

★ピーマン、ブロッコリー：ビタミンCが豊富

飲み物からの影響



- 歯のエナメル質が溶け出すPHは 5.5～5.7 とされます
- PH7.0 以下は酸性 / PH7.0 は中性 / PH7.0 以上がアルカリ性
- 1～2 歳児が一日に必要な砂糖の目安量は5g程度です
- 3～5歳児が一日に必要な砂糖の目安量は 7g程度です
- 飲み物のエネルギーを砂糖で換算してみると、次のようになります

□ 角砂糖 1 個が約 3 g で 1 2 キロカロリーです



引用：歯科素材.com

虫歯になりにくい飲み物



● おすすめの飲み物：

水：糖分を含まず、口内を中和します。

麦茶：ノンカフェイン飲料なので安心です。

無糖のお茶：特に緑茶は酸の抵抗力を高めるフッ素が含まれます。

ただし、カフェインも含むため、幼児期（3～4 歳頃）までは最初は 2 倍程度に薄め、1 日 1～2 杯（約 200ml 以下）程度を目安にしましょう。



💡クイズ💡

おやつで食べているもので糖分の多い順に並べましょう！

商品ごとの量は異なりますが、1回に食べる量を想定しています
(答えは下記にあります)



A.ドーナツ

1個 50g

B.カントリーマーム

3枚 30g

C.メロンパン

1個 90g

D.ぷっちょ

3粒 15g

E.ポッキー

1/2箱 34.7g

F.カップアイス

1個 200g

※食べられる1回量あたりの糖分相当量

虫歯のリスクを下げるためのポイント

甘いものを食べるタイミング

甘いものを食事と一緒に摂ると・・・

食事時の口内は酸性のため、このタイミングで甘いものを一緒に摂り、他の時間で新たに酸性環境をつくらないようにしよう

おやつは、はじめにお皿に分け、ジュース類はコップに入れて食べ過ぎ・飲み過ぎ防止をしよう

デザートなどを食べた後は口をすすぐか、歯磨きをしよう！すぐできない時はお茶やお水で口の中をきれいに流そう

夜間の甘いものは控えよう！就寝前には口内洗浄液などで清潔に保つことが重要

ダラダラ食べを防ごう

食事や間食の時間を決めよう！

食事や間食で歯の表面が一時的に溶けやすくなりますが時間とともに修復されます。でも子どもが欲しがるとつい与えると歯の表面の溶ける時間が長くなり虫歯になりやすくなります

間食は1日1~2回程度に抑えるのが理想です

食事はよく噛むこと！

噛むことは唾液の分泌が促進され、口内の酸性環境を中和する効果があります

💡クイズの答え💡 商品ごとの量は異なりますが、1回に食べる量を想定しての回答です

<砂糖の量が多い順>

1位 カップアイス	2位 メロンパン	3位 ドーナツ	(4位) ポッキー	(5位) ぷっちょ	(6位) カントリーマーム
砂糖の量: 1個に 35.3g	1個に 16g	1個に 11.6g	1/2箱に 11g	3粒に 8.4g	3枚に 6.9g
角砂糖では、11.5個分	5.5個分	4個分	3.5個分	3個分	2.5個分