



# はは歯クラブだより



NO.137 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

今回はむし歯になりやすいお菓子となりにくいお菓子を図でみてもらいました。  
お菓子を選ぶときの参考にされているでしょうか？

そもそもむし歯になりやすいかどうかは

- ①歯垢をつくる力
- ②酸をつくる力
- ③食べているあいだに作用する力
- ④食べ終わってからもお口の中で作用する力、この4つで決まります。

むし歯のなりやすさ = (①+②) × (③+④) と なります。



キャラメル	5	5	3	5	80
キャンデー	5	5	5	1	60
ガム	5	5	4	1	50
カステラ	5	5	1	4	50
チョコレート	5	5	1	3	40
ケーキ	5	5	1	2	30
ゼリー	5	5	1	1	20
アイスクリーム	2	3	1	1	10
せんべい	1	1	1	3	8

点数が高いほど、むし歯になりやすいので注意が必要です！

前回もお話したようにおやつは軽食となるものを！おやつが毎日お菓子、にならないように気をつけてあげてください。

詳しくはホームページをご覧ください。  
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉