

## \*歯の〇×もんだい\*

- ① 歯磨きの後のすすぎ回数は5～6回が適切?
- ② 小学校で虫歯がある児童は50%以上?
- ③ 妊娠中に虫歯があると子供が2歳までに虫歯になる確率は76%

## \*答\*

- ① × フッ素を口の中に残すためにも、すすぎは少量の水で1回程度がおすすめ。
- ② ○ 51% 小学生一人当たりの虫歯本数は年々減少していますが虫歯のある子は過半数
- ③ ○ パパとママから虫歯菌がうつらないように気をつけましょう。

果物が決して無害ではないということ、ほ乳瓶虫歯の例をみてもわかります。甘い飲み物を

果物の甘味のもと、果糖。砂糖とは仲間ですが、ちよとつくりが違います。砂糖は、種々の実験結果から虫歯のもととわかっていきます。ちよとつくりの違う果糖はどうなのだろうか。ネズミを使った実験があります。砂糖入りの餌ばかり食べたネズミと果糖入りばかり食べたネズミの虫歯発生率は、果糖ネズミの何んと4～8倍。砂糖の怖さを見せつけた結果となり、しかし果糖ネズミのほうも虫歯はゼロではなく別の研究者の実験で砂糖の虫歯発生率は果糖の1.5倍程度に過ぎなかったという報告もあります。

「果物の糖分も、虫歯の原因になりますか？自然のものだから大丈夫と思ったりしますが実際のところ。どうなのでしょう？」  
「こんなお便りを頂き今回は、そのお答えです。」

乳瓶に入れて飲ませていると、前歯がずらり、虫歯になるのが哺乳瓶虫歯。中に入っているのが天然果汁であっても、やっぱりずらりと虫歯になります。「市販のジュースはいけな思って、わざわざ自分でミカンを絞って飲ませていたのですが。」と驚くお母さんは多いです。  
「果物だから、虫歯にならないと思うのは間違いです。たとえばバナナは、甘くて、しかも口の中に残りやすい。歯科の立場から見れば、これは要注意の食べ物です」と東京医科歯科大学の小野博志教授(小児歯科)  
「といっても、果物を食べないほうがいいというのは、決してありません。果物にはビタミンCなどの栄養素も含まれており、おやつにはケーキなどよりずっといい」  
ただし、気を付けたいのは、寝る前の果物。歯を磨いた後に食べても「果物ぐらいなら」と思って、そのまま寝てしまいがち。眠ってしまうと唾液の分泌が少なくなり口の中に残った糖分が虫歯菌の大ごちそうになってしまうことをお忘れなく。

歯無しにならない話 朝日新聞化学部

より引用

