



歯の
はなし

むし歯をつくりにくくする“チョコレート”的食べ方

今月の14日は「バレンタインデー」です。近年はチョコレートを女性同士で贈りあう「友チョコ」、お世話になっている人への「世話チョコ」、男性から女性に贈る「逆チョコ」など流行っているそうですから、男女問わず何かとチョコレートを食べる機会が増えるのではないかでしょうか。ただし、甘いチョコやお菓子はむし歯の原因になってしまいます。

そこで今回は『むし歯をつくりにくくするチョコレートの上手な食べ方』についてお話しさせていただきます。

皆さんもご存知のように、チョコレートやお菓子にはたくさんのお砂糖が含まれていますが、実は“**むし歯菌はこの砂糖が大好物**”です。むし歯菌は砂糖をエサにして“**強い酸**”を出し、歯をどんどん溶かしてむし歯をつくってしまうのです。

でも、以下のことを心がけてチョコやお菓子を食べると、むし歯になるリスクを低くすることができるでしょう。

チョコやお菓子を食べても、むし歯にならないようにするためのポイントは？

◆◆◆◆◆ 時間をかけて食べない ◆◆◆◆◆

むし歯菌によって溶かされた歯を、唾液で修復するには結構時間がかかります。そのため、間食を頻繁にしていると、唾液によって歯が修復される作業が間に合わなくなり、むし歯になる可能性が高くなってしまいます。したがって、歯にも休む時間を与えるようにしましょう。チョコレートやお菓子を食べる時は、長い時間かけてゆっくり食べるよりも、短時間で一度に食べる方がむし歯になりにくくなります。

◆◆◆◆◆ 歯にくつついたままにしない ◆◆◆◆◆



お菓子の種類によっては歯にくつきやすいものがあります。もし歯にくつついてしまった場合は、すぐに歯ブラシなどを使ってしっかり落とすようにしましょう。

理想的なチョコレートの食べ方としては、チョコは食後に食べ、その後の間食はなるべくしないことです。また、夕食後に食べることを避けたり、食べた後は唾液をお口の中に十分に満たしたりといった工夫も有効です。ポイントは、『**チョコを食べた後、むし歯菌が出る強い酸によって溶かされた歯の修復時間を十分に確保すること**

◆◆◆◆◆ 寝る前に食べない ◆◆◆◆◆

寝る前にチョコレート・お菓子などの甘いものを食べ、歯を磨かず寝てしまうと大変です。寝ている間は唾液の量が少くなり、むし歯になるリスクが高まってしまいます。また、寝る前に口を水でゆすぐ程度ではあまり効果がないかもしれませんので注意しましょう。



◆◆◆◆◆ 寝る前の歯みがきは念入りに ◆◆◆◆◆

「むし歯は夜つくられる」といった話を聞いたことはありませんか？ 実は、寝る前の歯みがきはとても重要です。したがって、寝る前の歯みがきは特に念入りに行ない、しっかり汚れを落としてから布団に入りましょう。

クイズのごたえ

(2) 水晶

硬さを表す基準の「モース硬度」で、エナメル質は『7』ほどの硬さがあります。これは水晶と最も近い硬度です。ちなみに、真珠は『3.5~4』、ルビーとサファイアは『9』の硬度になります。

地球上の鉱物で最も硬いダイヤモンドは硬度『10』ですが、歯を削るための道具には、表面にダイヤモンド粒子が付いているものが多くあるんですよ。

まずは知っておこう！

歯の強い味方は“唾液”

むし歯菌が砂糖をエサにせっせとむし歯をつくろうとしても、“**唾液の成分**”にはこれを阻止しようとする働きがあります。もし、むし歯菌によってわずかに歯が溶かされたとしても、この唾液の成分が歯を修復してくれるのです。

唾液はむし歯を阻止する“歯にとって強い味方”でもあるのです。