

# かむかむだより

柏歯科医師会広報委員会

No. 8

## あま〜い お砂糖

歯科医院へ行くと「甘い物は虫歯になりますから、やめてくださいね」と、よく言われると思いますが、実は甘い物(砂糖)には、さまざまな作用があります。

**甘い物**は高カロリーで、子供たちが最も好む味覚のため、肥満を作ります。また、虫歯の直接の原因になります。口の中にいるミュータンス菌が砂糖を分解し、デキストランという水に溶けにくいりのようなもの、すなわち歯垢(しこう)を作ります。その中で歯を溶かす強い酸が作られ、虫歯になります。

さらに**甘い物**は、脱水作用があるため胃粘膜を荒らし、胃腸障害を起こします。これは口の中にあめ玉を長い時間入れておくと、ほっぺたがシワシワになり、舌が痛くなることでわかります。これと同じことが胃の中でも起きるのです。砂糖は、消化・吸収が非常に早く、一時的に砂糖の血中濃度が高まり、おなかがいっぱいになったような感じになるので、食事の前に甘いものを食べると、せっかくの食事がとれなくなります。そして、砂糖を体内で分解し、エネルギーに変えるとき、ビタミン B 群を多量に必要とするため、ビタミン不足になりやすいのです。

しかし、砂糖はたいへん重要な栄養源であり、また欠くことのできない味覚でもあります。お子さんの砂糖の必要量は、一日に 14 から 20 グラムとされています。これは缶ジュース一本分の砂糖に満たない量です。甘い物を上手にとって、より良い食生活を送ってください。



次のお菓子の中に**角砂糖**(1個 3.6g)がいくつ入っているでしょうか? 角砂糖1個の総エネルギーは14kcalです。

ショートケーキ (100g)	ホットケーキ2枚 (120g)	アンパン (80g)
		
(角砂糖 8 個)	(角砂糖 7.3 個)	(角砂糖 6.5 個)

カステラー切 (100g)	大福餅 (70g)	シュークリーム (70g)
		
(角砂糖 10.3 個)	(角砂糖 3 個)	(角砂糖 2.3 個)

プリン	アイスクリーム	チョコレート
		
(角砂糖 4 個)	(角砂糖 6 個)	(角砂糖 5.5 個)

あめ 2 個	ヤクルト	サイダー (250ml)
		
(角砂糖 2 個)	(角砂糖 2 個)	(角砂糖 6.5 個)

コココーラ (250ml)	ポカリスエット (250ml)	缶コーヒー (250ml)
		
(角砂糖 7.5 個)	(角砂糖 5 個)	(角砂糖 6.5 個)