

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

むし歯 歯みがきだけでは防げません！

「歯が生えはじめたときから、毎日寝る前に乳児用の歯ブラシでちゃんとみがいてあげているのに、いつの間にかむし歯になってしまった」と、嘆いているお母さんの声をよく耳にします。

実は「歯みがきでむし歯は100パーセント防げる」という考えは誤解なのです。

むし歯の3大原因とは むし歯菌の温床となる歯垢を歯みがきで取り除くことはもちろん大切ですが、むし歯菌を定着させるのは、いわゆる“甘いもの”、糖分のとり過ぎも大きな原因なのです。むし歯菌が糖を酸に変え、その酸が乳歯や生えただばかりの永久歯など、質の弱い歯のエナメル質を溶かしてむし歯をつくってしまいます。つまり、**糖、歯の質、むし歯菌がむし歯の3大原因**なのです。糖質をとり過ぎない、歯の弱い赤ちゃんにはフッ素を歯に塗布したりして歯を強くする、そして歯みがきでむし歯菌の巣くう歯垢をとる、この3つのどれが欠けてもむし歯をくい止めることはできないのです。

イオン飲料は病気の時だけに…

最近、むし歯菌とかかわりなく、直接歯を溶かしてむし歯をつくっているとして注目されているのがイオン飲料水で、発熱などがきっかけで子どもに飲ませはじめることが多いものです。

イオン飲料に含まれている酸はジュースなどと同じように強く、哺乳びんで時間をかけて飲む乳幼児は、ちょうど歯を酸に漬けっぱなしにしているような状態になってしまいます。イオン飲料は漫然と与えず、病気の時だけ与えるようにしたいものです。

引用文献：日本医師会：日医ニュース 健康プラザNo.77 令和6年1月16日閲覧

腸活メニュー

鮭と舞茸のヨーグルト味噌ソース

材料（2人分）

生鮭 2切
塩 適量
プレーンヨーグルト 大さじ1
こしょう 適量
味噌 小さじ1
酒 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2
たまねぎ 1/4個
まいたけ 1/2袋

作り方

準備)プレーンヨーグルト大さじ3、味噌小さじ1、オリーブオイル大さじ1/2を混ぜ合わせておく。
1、生鮭は一口大に切り、塩適量、こしょう適量をまぶす。たまねぎは薄切りにする。まいたけは手でほぐす。
2、耐熱容器にたまねぎを広げ、鮭をのせて酒をふる。
3、まいたけをのせ、ふんわりとラップをしてレンジ600W3～4分加熱する。
4、水分を軽く捨て、合わせたソースを絡める。

