

宮城県口腔機能育成者資質向上化事業

# 間食指導ガイド

宮城県

東北大学大学院歯学研究科

宮城県歯科医師会



## はじめに

乳幼児期は味覚と食習慣の基礎を形成する大事な時期で、食材の持っている本来の「味」を覚えさせることが大切です。この時期から甘い物に慣れさせることは、甘味嗜好の強い子になるといわれており、虫歯予防の観点からも望ましくありません。乳幼児の虫歯の発生には食生活、特に間食の摂り方が大きく影響します。家庭での正しい食習慣を身につけ、おやつ改善への支援は大変重要です。

## 1 おやつ（間食）の考え方

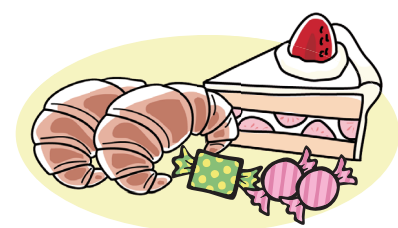
子供は成長が盛んで、また消化機能が十分ではないために3度の食事だけでは栄養が不足します。それを補うのが間食(おやつ)であり、おやつ=お菓子 ではありません。小さな食事と考えてください。

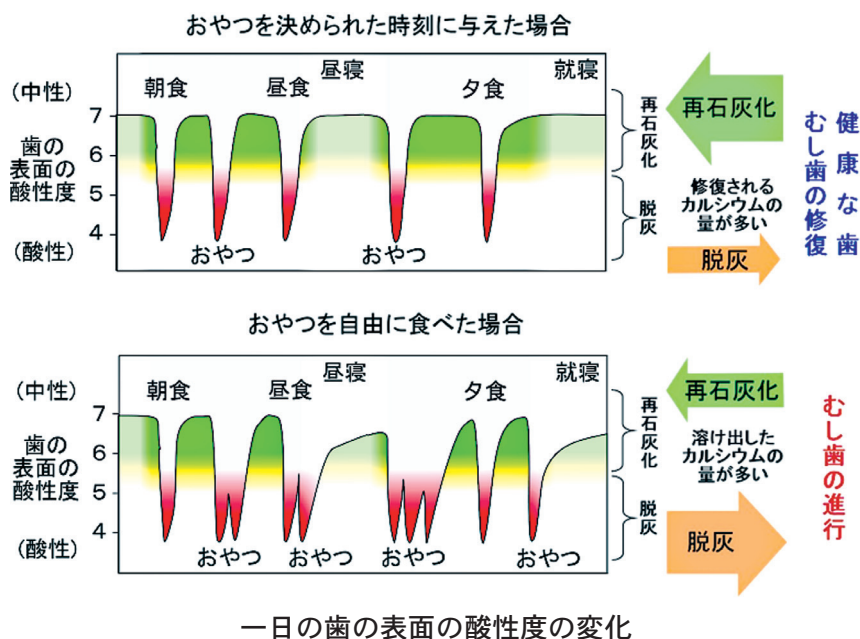
虫歯予防に、甘い物がよくないということは、常識的にわかっていることと思います。しかし、今の時世、魅力的なお菓子、ジュース、スイーツの類が巷にあふれ、生活から甘い物を遠ざけることは難しいでしょう。また、間食には、不足した栄養を補うという目的のほかに、生活に休息を与え子供の心を育てるという側面もあります。ですから、あれもダメこれもダメと、禁止事項ばかりでは潤いがありません。甘い物を食べてはいけないわけではありません。甘い物を食べるからむし歯になるのではないのです。甘い物の食べ方が悪いからむし歯になるのです。よって、間食は与え方が重要になります。

## 2 おやつ（間食）の与え方のポイント

なぜ虫歯になるのかを簡単におさらいしておきましょう。口の中に砂糖が入ってくると、むし歯の原因菌が砂糖を分解して酸を作り、歯の表面を一層溶かします（脱灰）。口から甘い物がなくなると、酸は唾液中に拡散して薄まり、また、唾液中のカルシウムが歯の表面に沈着し、溶け出した部分を修復します（再石灰化）。口に甘い物を入れるたびに、この脱灰と再石灰化が繰り返されます。間食の回数が多い場合や、だらだら食いをしていると、歯の表面は酸性の状態が続き、大量に脱灰が進み、再石灰化が追いつきません。また、寝ている時は唾液分泌量が減少しますので、寝る前に物を食べた場合、再石灰化の働きは弱くなります。このように、脱灰と再石灰化のバランスが崩れた結果、むし歯になってしまうのです。

いかに脱灰の時間を短くするか=甘い物が口の中に入っている頻度・時間を減らすかということが間食指導のポイントになります。





## 3

## 具体的なポイント

## ▶ おやつの回数は2回以下にしましょう。

おやつの回数が3回以上の子供はむし歯が多いという報告があります。だらだら食いを避けるためにも間食は時間を決めて規則正しく与えましょう。

## ▶ 場所を決めて食べましょう。

だらだら食いを防ぐ意味があります。

## ▶ 一回に食べる量を決めましょう。

これもだらだら食いの防止になります。例えば、キャラメルを箱ごとやペットボトルのジュースを与えた場合、どうなるでしょうか。これらは断続的に食べたり飲んだりできますので、砂糖が口に入る頻度が多くなり、歯の脱灰が進みます。

## ▶ 間食の内容を工夫しましょう。

例として、季節の果物や野菜を使ったり、カルシウムやたんぱく質を含む食品も利用してみてください。

市販の物を利用する場合は、むし歯になりにくい物を選ぶようにしましょう。長時間口の中にとどまる甘いお菓子（あめ、ガム、ソフトキャンディー、チョコレートなど）はむし歯の危険度は最高に高くなり、砂糖の含まれない物（せんべい、スナック菓子、乾物など）はむし歯についての心配は低くなります。しかし市販のおやつには塩分、脂肪分が多い物もあるので注意が必要です。

## ▶ 食べた後すぐに歯磨きをしましょう。

できない場合は、うがいをする・水やお茶を飲むだけでも効果があり、口の中に残った砂糖を洗い流します。

## ▶ 虫歯にならない甘味料を利用することも有効です。

のどが乾いたら水やお茶を飲みましょう。

間食指導において飲み物は見落とされがちですが、飲み物に含まれる糖分もむし歯の大きな問題となります。水分補給に甘味飲料を利用している場合、むし歯の危険度はかなり高くなります。

# 4 指導例

ある幼児の3日間の食事を記録したものです。間食の問題点とそれに対する指導例を示します。

\*全体的に

一日の間食の回数が多い。間食は1日に2回以下にするよう指導する。間食と意識しないで何気なく食べていないか注意する。

- ① 甘い食べ物と一緒に甘い飲み物を摂らない。  
糖分の摂取量が過多になる。お茶、水、牛乳と組み合わせるようにする。
- ② むし歯になりやすい物を食べた後は、歯磨きをするのが理想的だが、外出先などで、それが難しい時は、お茶や水を飲むとよい。
- ③ ソフトキャンディー、ガム、あめ、キャラメルなど、口の中に長い時間入れておくようなお菓子はむし歯の危険度が高い。また、1個では満足せず、何個も食べるようになりがち。与えないようにする。
- ④ 決められた間食以外に甘い物はとらない。 食べたい場合は食事の時のデザートとしてとる。
- ⑤ 水分補給としてジュース（清涼飲料水 果汁飲料 乳酸菌飲料 スポーツドリンク）など、砂糖が入っている飲み物を利用しない。買い置きもしない。のどが渇いた時には水かお茶を飲む。
- ⑥ 寝る前に物を食べない・飲まない。  
睡眠中は唾液分泌量が少なくなり、むし歯がしやすい。
- ⑦ 果物、乳製品などいい内容の間食。

1日目	2日目	3日目
○年△月×日	○年△月×日	○年△月×日
7:30 起床	7:30 起床	7:30 起床
8:00 朝食 ごはん 1杯 目玉焼 ソーセージ 1本 みそ汁 豆腐 大根 じゃが芋	8:00 朝食 食パン 1枚 イチゴジャム ブロッコリー アスパラガス ハムエッグ 牛乳	8:00 朝食 ごはん 1杯 スーパ 納豆 ほうれん草
10:00 おやつ メロンパン オレンジジュース ①	10:00 おやつ リンゴ 1/2個 ヨーグルト 1個 ⑦	10:00 おやつ ヤクルト アリン 1個
12:00 昼食 うどん 油あげ、ワカメ ヤクルト	12:30 昼食 ラーメン 野菜ジュース	12:00 昼食 ごはん 1杯 のり 卵焼き 牛乳
14:00 昼寝	14:00 昼寝	13:00 アイスクリーム ④
15:00 15:00	15:30 ポカリスウェット ⑤	13:30 昼寝
16:30 おやつ チョコレート 5片 ゼンマイ 2枚 ②	16:30 おやつ ポテチチップス 小1袋 オレンジジュース ①	15:00 おやつ クリームパン 1/2個 オレンジジュース ①
18:00 ソフトキャンディー 2個 ③	18:30 夕食 ごはん 1/2杯 ハンバーグ 野菜サラダ キノコリテー スーパ	16:00 夕食 カレーライス サラダ スーパ リンゴ
18:30 夕食 ごはん 1/2杯 豚汁 ブロッコリー 切干大根 みそ汁 なめこ	20:00 入浴	18:30 夕食
19:30 アイスクリーム ④	21:00 就寝	20:00 入浴 ポカリスウェット ⑤⑥
20:00 入浴 ポカリスウェット ⑤④		20:30 就寝
20:30 就寝		

いきなりすべてを変えようとしても、生活習慣を変えることは難しいですし、保護者の方も挫折してしまうでしょう。現在の問題点を指摘しつつ、代替案を示しながら（飲み物をお茶に変える、夕食前に空腹を訴えた時は、お菓子ではなく果物や乳製品を与える、アイスクリームはデザートとして食べるなど）、できるところから改善していけるよう支援するとよいでしょう。

## コ ラ ム

## 虫歯になりにくい甘味料

甘いおやつは子どもの大きな楽しみであることも事実です。お菓子などに使われている甘味料の中にはむし歯になりにくい物もあります。上手に選んで与えるといいでしょう。

むし歯になりにくい甘味料	酸を作りやすい甘味料
キシリトール 還元パラチノース ソルビトール マルチトール ラクチトース	砂糖（ショ糖） 水あめ ブドウ糖 果糖 はちみつ

むし歯にならない甘味料は、むし歯菌が代謝できないため、歯を溶かす酸ができません。ただし製剤中に他の虫歯になる甘味料が存在する場合や、むし歯になる製品をそのほかに食べる場合には、むし歯にならない甘味料の意味はあまりありません。

むし歯になりにくいお菓子として、特定保健用食品マークと歯に信頼マークのついた物があります。

## ・ 特定保健用食品マーク



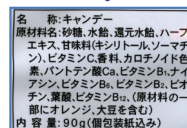
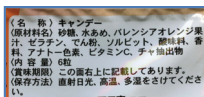
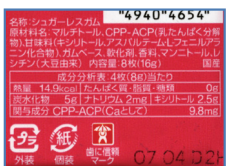
特定保健用食品とはその食品や食品成分の摂取により、ある種の保健の効果が期待され、特定の保健の目的が期待できる旨の表示を厚生労働大臣から許可された食品です。（健康増進法26条第1項）非う蝕誘発性と認められた食品には「虫歯の原因になりにくい」等の表示があります。

## ・ 歯に信頼マーク



日本トウモロコシフレンドリー協会によりつけられているマーク。摂取後30分以内に歯垢pH5.7以下にならない食品についているマークです。

間食の砂糖を虫歯にならない甘味料におきかえれば虫歯を減らす効果は期待できます。しかし、いずれにせよ規則正しい食事と間食習慣を身につけることが大切です。



## 成分表示をみましょう

左の製品は酸を作る甘味料は入っていません。歯に信頼マークもついています。虫歯にならないお菓子です。右の製品はキシリトール入りですが、その他にショ糖、水あめが入っています。むし歯にならないお菓子ではありません。

## コラム

### 体にいい飲み物？

乳酸菌飲料や、果汁100%ジュース、イオン飲料など、健康に良さそうな宣伝文句を謳った様々な商品が店頭に並んでいます。コマーシャルの通り、これらの商品は体にいいと信じ、積極的に取り入れている保護者もいることでしょう。しかし、本当にそれらの飲み物は健康的なののでしょうか。それらの飲み物には思わぬ量の糖分が入っており、むし歯だけでなく肥満や偏食の原因ともなり得ます。ですから、その食品の持つ特徴をよく理解し、本当に健康的なのか、必要な物なのか考え、上手に利用する必要があります。

特にイオン飲料には注意が必要です。「体液に近い成分」「すばやく吸収」などと宣伝され、体にいい飲み物というイメージを持っている方は多いのではないのでしょうか。確かに下痢や嘔吐などの軽度の脱水時は、医師にも使用を勧められますし、必要な物です。しかし、脱水が改善した後はイオン飲料による水分補給は必要ありません。健康な乳幼児が水代わりにイオン飲料を飲むのは考え物です。普通の食事をしている乳幼児にこれを与えると電解質が多くなり、かえってのどが渇いてしまいます。一旦イオン飲料水の味を覚えた子供は、単純な水やお茶を飲みたがらなくなります。それでも水分を飲ませたい親はイオン飲料水を飲ませ続けざるを得なくなります。イオン飲料は習慣化しやすいのです。イオン飲料には塩分や糖分が含まれますから、過度の摂取はむし歯だけでなく健康にもよくありません。

イオン飲料に対しては以下のような指導が必要です。

- ▶ 過激な運動や極端に汗をかいた時以外は、普通の水を与える。
- ▶ イオン飲料を水の代わりに使用しない。
- ▶ 下痢や嘔吐でイオン飲料を飲ませた時は症状が軽快したら中止する。のどが渇いた時は普通の水を飲ませるようにする。
- ▶ 寝る前や寝ながらイオン飲料を与えないようにする。夜中にのどが渇いた時には水を与える。
- ▶ 入浴後は水を飲ませる

もちろん、イオン飲料だけでなく、甘味飲料に関しても同様な注意が必要でしょう。



## 参考資料

## ▶みやぎ21健康プラン

<http://www.pref.miyagi.jp/kensui/K21pulan/21pulan.htm>

## ▶宮城県歯と口の健康づくり推進条例

<http://www.pref.miyagi.jp/kensui/ksika/sikahoken.html>

## ▶仙台市歯と口の健康づくりネットワーク会議制作 仙台市歯と口の健康づくりマニュアル

子どもの歯と口の基礎知識

子どもの生活習慣支援マニュアル

フッ化物応用マニュアル

子どもの生活習慣支援マニュアル 別冊 保育所・幼稚園歯科健康診査ガイド

<http://www.city.sendai.jp/kenkou/zousin/ikiiki/manual/index.html>

## ▶宮城県歯科医師会地域健康医療委員会・宮城県歯科医師会学校歯科委員会・仙台歯科

医師会地域保健委員会制作 フッ化物応用マニュアル

## ▶日本小児歯科学会ホームページ

[http://www.jspd.or.jp/public/about\\_pediatrics\\_01.htm](http://www.jspd.or.jp/public/about_pediatrics_01.htm)

## 連絡先

## 宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3丁目8-1

TEL: 022-211-2623 FAX: 022-211-2697 E-mail: kensui-k@pref.miyagi.jp

## 東北大学大学院歯学研究科地域歯科保健推進室

〒980-8575 仙台市青葉区星陵町4番1号

TEL/FAX: 022-717-8318 E-mail: chiikishika@ddh.tohoku.ac.jp

## 社団法人宮城県歯科医師会

〒980-0803 仙台市青葉区国分町1-5-1

<http://www.miyashi.or.jp/>

## 宮城県口腔機能育成者資質向上化事業委員会（50音順）

丸谷由里子（指導ガイド担当）、小関 健由、室岡 典夫、山田 亜矢、福本 敏（委員長）

宮城県口腔機能育成者資質向上化事業

# 間食指導ガイド

宮城県

東北大学大学院歯学研究科

宮城県歯科医師会