

# Maki-dental news

## 2016年8月号 No. 163

みなさん、こんにちは。歯科衛生士の池田です。7月後半から、子供たちの大好きな夏休みが始まりましたね！！暑い日が続くので、水分を取る機会が多くなると思います。

そこで！！

売られているジュースには、どの位お砂糖が入っているか、知ってますか？

			
カルピスウォーター ・糖分 66.0g ・角砂糖 18個 ・ 230kcal	ファンタグレープ ・糖分 60.0g ・角砂糖 16個 ・ 245kcal	ファンタオレンジ ・糖分 60.0g ・角砂糖 16個 ・ 240kcal	コカ・コーラ ・糖分 55.0g ・角砂糖 15個 ・ 215kcal
			
C.C.レモン ・糖分 55.0g ・角砂糖 15個 ・ 200kcal	クー オレンジ ・糖分 55.0g ・角砂糖 15個 ・ 220kcal	缶コーヒー ・糖分 45.0g ・角砂糖 12個 ・ 174kcal	なっちゃん ・糖分 44.0g ・角砂糖 12個 ・ 220kcal

ジュースも飲食回数に含まれることをお忘れなく！！

8月11日(木)～8月18日(木)まで

お盆のお休みとさせていただきます。

8月4日・25日(木)は休診です。

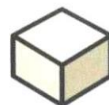
よろしくお願いいたします。

☆食事以外で良いとされている1日の砂糖の摂取量は、子供16～20g(角砂糖4～5コ)

夏休みには、普段学校や幼稚園にいる時間帯にちょこっと何かをつまんだり、いつもの食生活より間食の回数が増えやすくなると思います。飲食の回数が増えれば、お口の中にいるミュータンス菌が常に酸を出せる環境なので、その酸によって、歯が溶け続けてしまいます。

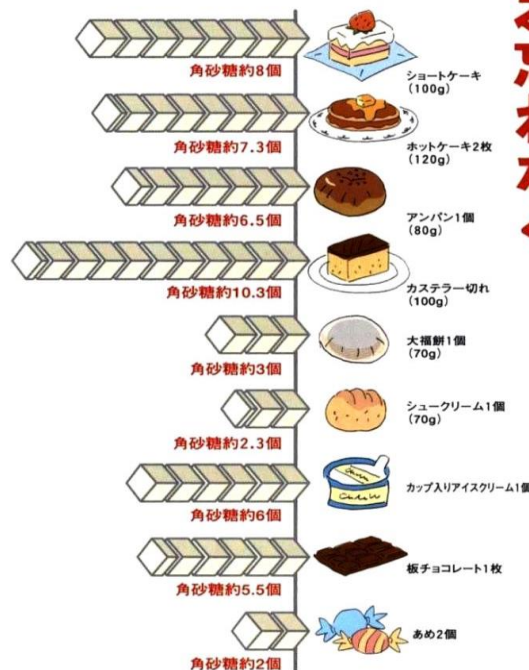
歯は、『脱灰』→『再石灰化』のバランスが崩れてしまうと、むし歯になってしまいます。

間食が増えがちな夏休み中には、飲食回数が増えすぎないように気を付けましょう。



子どもの大好きなお菓子やジュースの砂糖の量を角砂糖で換算しました。

※1個3.6gの角砂糖に換算  
※角砂糖1個の総エネルギーは14kcal  
※砂糖の量は、四訂日本食品標準成分表を参考しておりますが、商品によって異なりますので、目安としてご覧ください。



おいしいものには、砂糖あり。それをお忘れなく。

♪おやつは、だらだら食いをせず、時間を決めて食べましょう。ジュースや炭酸飲料水など強い酸性のものを飲んだ後は、水でうがいをしっかりしてみてくださいね！！



医療法人SHT

まき歯科・矯正歯科クリニック

Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>