



# 2

## お砂糖を減らすには “食事全体”を見直す

気をつけるべきは“おやつ”だけじゃない  
お砂糖の量を減らす為には  
「お米をしっかり食べる」ことがとても大事!  
※「どんな食事が良いか?」の詳細は「別紙」参照

### I 主食はお米



糖質と糖類は似て非なるモノ。体内への吸収スピードが違います。1日に2回は腹持ちの良いお米をしっかり食べましょう。ご飯・みそ汁・漬物など簡単なおかずでOK。

### II 飲み物は水かお茶

飲物は水分を摂るものであり、熱量(カロリー)を摂るものではありません。



お米(デンプン)とお砂糖(糖類)は同じ糖質  
ムシ歯がでやすいのは断然“お砂糖”

お砂糖はどこに所属?



### お砂糖博士®のワンポイントアドバイス

お米(デンプン)をしっかり食べると、  
“甘いもの”(砂糖)への欲求は抑えられます  
“砂糖の多い”パンは主食にしない

### ●お砂糖博士®とは



新美歯科オーラルケア院長(新美寿英)が主催する  
「お砂糖との上手な付き合い方を提案し、患者さん  
のムシ歯を減らし、健康で快適な生活を送って  
もらうための活動」です。



講演・講座の詳細は  
お砂糖博士®HPより  
下記QRコードから  
アクセスできます

お砂糖博士®の  
公式HP



### ●お砂糖講座のご案内

毎月一回程度、お砂糖に関する講座(オンライン)を行っております。  
お砂糖のことを広く深く、どなたでも楽しんで学べる講座です。  
是非ご参加ください。

詳細はお砂糖博士®のHP、お申込み方法は、①クリニックに直接  
お電話、②お砂糖博士®HPよりお申込みメッセージを送付の2通り  
の方法でお待ちしています。



“お子様”と“お母様”のための

# 甘いものとの 上手な付き合い方

こんなムシ歯のお悩みありませんか?  
お砂糖博士®が解決します。

あーあ、うちの子  
初めて“ムシ歯”が  
できちゃった

もしかして  
“お砂糖”  
摂り過ぎかしら?

もう何度も治療...  
“ムシ歯”が  
全然減らない

ちゃんと  
“歯磨き”して  
いるんだけどなあ



Produced by  
三島駅北口徒歩3分

医療法人社団 豊敬会  
新美歯科オーラルケア  
NiiMi Oral Care

診療時間: 朝7:50~16:00 休診日 木曜・日曜・祝日

055-988-8239 (歯にサンキュー)

# 1

## お砂糖とムシ歯の関係

「砂糖」摂取量とムシ歯の発生率は比例します。ムシ歯治療の絶えない方は、砂糖摂取量をご自身の許容量を超えているかもしれません。砂糖によるムシ歯は非常に進行が早く、歯磨きでの予防は困難です。

### メタボリック・ドミノ

慶應義塾大学医学部内科学教授 伊藤裕先生の図を改変

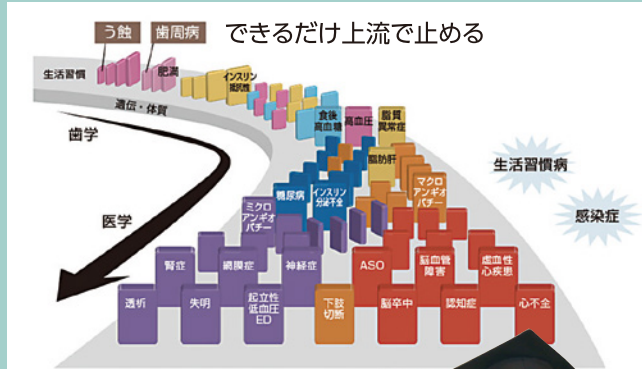


図1 医学の上流に位置する歯学、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の発生をさかのぼると、栄養接種に関する咀嚼や咬合機能、そして重篤な口腔内細菌の影響へとたどり着く

またムシ歯はこれから始まる様々な生活習慣病の予兆です。ムシ歯の発生は生活習慣病を見直す「チャンス」です。

### 日本人はお砂糖摂り過ぎ?

日本人の砂糖摂取量(平成30年時点)は約50g/日と過剰摂取状態です。WHO(世界保健機構)はムシ歯や生活習慣病の予防のために25g/日程度を推奨しています。



# 3

## 発想の転換

かつてお砂糖は「薬」として扱われ、「甘いもの」は貴重品でした。しかし現在ではコンビニやスーパーで「甘いジュースやお菓子」はあまりにも気軽に手に入れます。「お砂糖の大洪水」から身を守るためには、「甘いもの」に対する「考え方」を見直す必要があります。

### I 厚労省も認めた? 「保健医療 2035 提言書 P35」 甘いもの(砂糖)は酒やタバコと同じ嗜好品

タバコやお酒を積極的に子どもに勧める親はいないと思います。「甘いもの」は大人の気分転換として重要な一面もありますが、お子様に必ずしも必要なものではないと考えます。



### II おやつは4回目の“食事”と考える

“おやつ”は昼食と夕食の間の“間食”。一度に食べられる量は少なく、カロリーの消費の多い子どもには“おやつ”は必要。一番良いのはお腹が空いた時の“おにぎり”。そもそもお腹が空いていない子どもは“甘いもの”しか食べません。



※どんな“おやつ”が良いのか?の詳細は“別紙”に記載

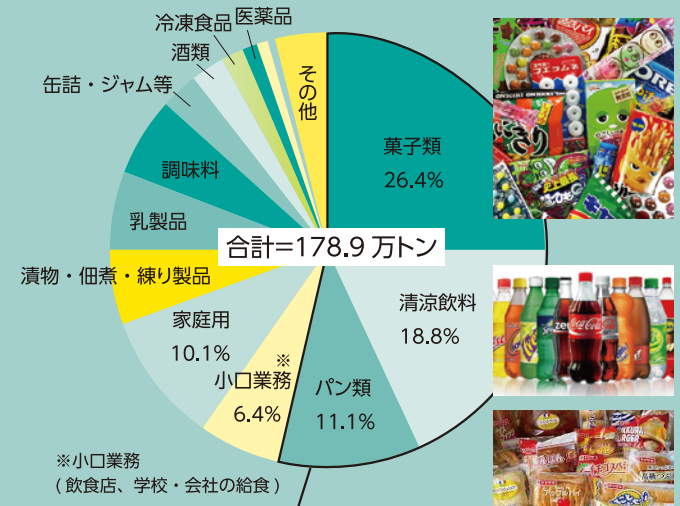
### III “清涼飲料”を日常的に飲ませない

体内の水分が量多く、カロリーを必要とする子どもにとって、ジュースは本能的に大好物。しかし甘い清涼飲料は最も砂糖の過剰摂取に繋がります。飲物はいつでも“水かお茶”、飲物からカロリーを摂らないことで、食事もしっかり食べられます。



### 気をつけるべき食品は3つ 「コンビニ菓子、清涼飲料、菓子パン」

国内の砂糖の用途別消費量 2020



菓子類・清涼飲料・パン類で 56.3%  
さらに小口業務を加えると  
外食・中食で 62.7%

ムシ歯を防ぐ“加工食品”を食べない  
守ってほしい大切なこと  
ご家庭で作る“いつもの食事”  
をすることがとても重要

