

食事についてのアンケート

年 月 日

お名前

食生活への心配りは治療した歯や歯肉の状態をよい状態で保つための大きな要素です。
そのために、いくつかのことにつきお尋ねします。
(当てはまるところに○印をしてください。)

1 のどが渴いたときは 何を飲みますか？

- a.主に水、お茶、ウロン茶など
- b.コーヒー、紅茶が多い
- c.清涼飲料類が多い
(ジュース、コーラ、スポーツ飲料など)



2 風邪などで のどが痛いときなど どうしていますか？

- a.水を飲む
- b.うがい
- c.アメ類を使う(のどアメなど)



3 甘い菓子や 飲み物について



- a.1日1回程度にし、量もほぼ決めている
- b.食べない日もよくある
- c.まったく気にせず食べている
- d.気にしてはいるが、いただき物があつたり、外出先で人に勧められるとつい食べ過ぎてしまう
- e.その他
()

こんな食生活、していませんか？



☐ 甘い物を食事の代わりにしている。



☐ ストレスから、つい甘い物を食べてしまう。



☐ 甘い物を頻ぱんに摂っている。



☐ 飲みものは、ジュース類が多い。
お茶を飲むときに砂糖を入れる。

チェックが多い人は要注意!!

食事の内容を考えてますか？

理想的な食事は **主食** **主菜** **副菜** を基本にバランスよく。

副菜（おかず）

野菜、芋、海藻
などの料理。

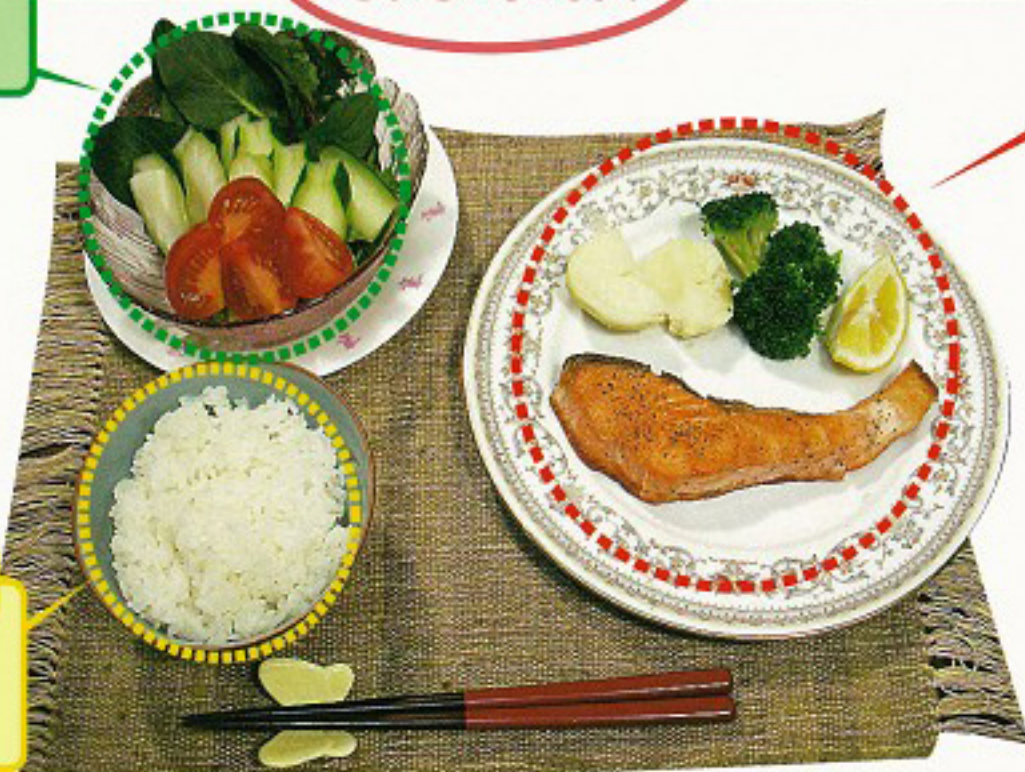
Good!

主菜（おかず）

肉、魚、卵、大豆
などの料理。

主食

ごはん、パン
めん など。



栄養のバランスがよく、カロリーは約500kcalです。

食事代わりに
食べてませんか？



菓子パンはお菓子の仲間です。
栄養的なバランスが全く違い、食事
の代わりにはなりません。
また、これ1個で左の食事と同じ、約
500kcalもあります。

おさとう何本分？

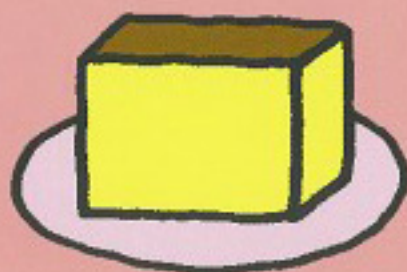
問題...

おやつは

本分まで
を目安に！



スティック
シュガー
1本8g



カステラ (50g) 本分



メロンパン (130g) 本分



大福もち (90g) 本分



スポーツドリンク (500ml) 本分



炭酸飲料 (500ml) 本分



野菜ミックス飲料 (350ml) 本分



ヨーグルト (120g) 本分



アイスクリーム (120ml) 本分

おさとう何本分?

正解は...

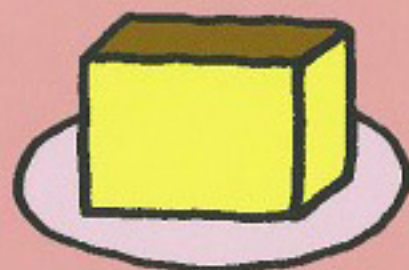
おやつは

3

本分まで
を目安に!



スティック
シュガー
1本8g



カステラ
(50g) 3 本分



メロンパン
(130g) 4 本分



大福もち
(90g) 3 本分



スポーツドリンク
(500ml) 4 本分



炭酸飲料 (500ml) 7 本分



野菜ミックス飲料
(350ml) 2 本分



ヨーグルト (120g) 2 本分



アイスクリーム
(120ml) 3 本分

どうして砂糖を食べるとむし歯になるの？

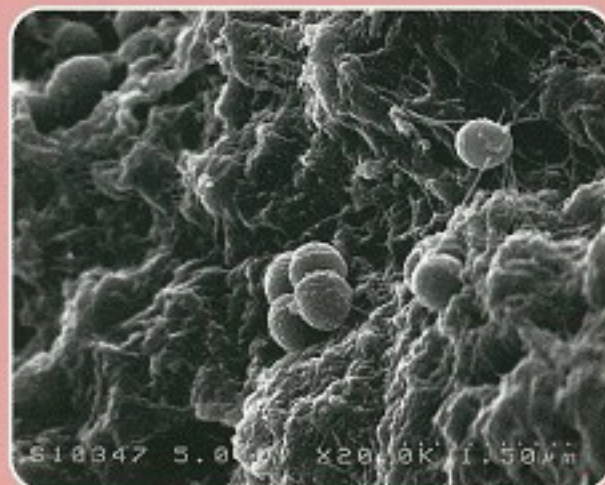
むし歯は、口の中にいるむし歯の原因菌（ミュータンス菌）が、甘い物などに入っている砂糖（ショ糖・スクロース）を栄養に、歯にしっかりとくっついたり、くっついた中で酸を出して、歯を溶かすからです。



ブドウ糖培養したミュータンス菌

ミュータンス菌

菌は、コロコロしていて、歯にくっついてもとれやすい形をしています。これはミュータンス菌にブドウ糖を加えたものです。



スクロース培養したミュータンス菌

砂糖が加わると…

ミュータンス菌は砂糖を分解してベタベタしたもの（グルカン）を作り、歯にしっかりとくっつきます。この中はミュータンス菌が作り出した酸をたくさん含んで、歯を溶かしてしまいます。



スクロース培養したミュータンス菌を放置した状態

放っておくと…

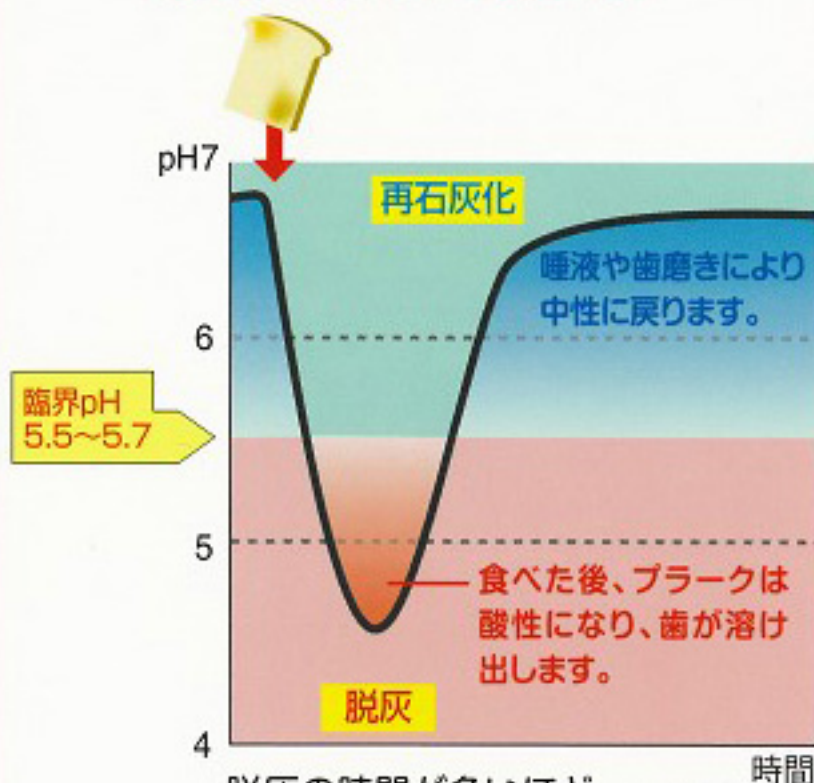
しっかりとくっついたミュータンス菌は、グルカンを分解し、栄養にして、さらに酸を出し続けます。こうなると、砂糖を食べていなくても、ずっと歯を溶かし続ける状態が続きます。

写真提供：国立保健医療科学院

砂糖を上手に摂ることと、日頃のセルフケア、さらに、歯科医院での定期的なチェックで、むし歯を予防しよう！

むし歯になりやすい生活習慣とは

1回食べると歯の表面のプラークは、
こんな変化をしています。

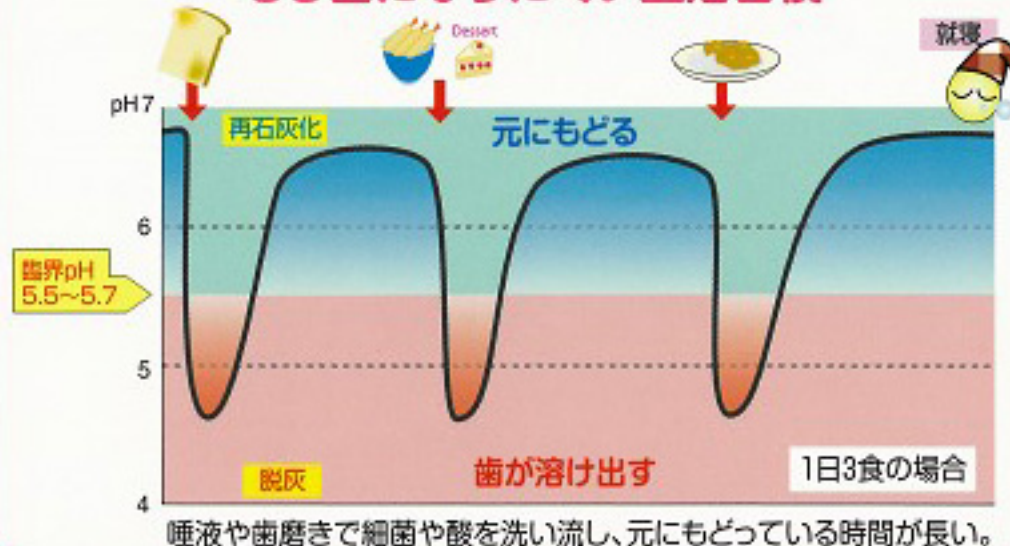


脱灰の時間が多いほど
むし歯になりやすい
キケン性があります。

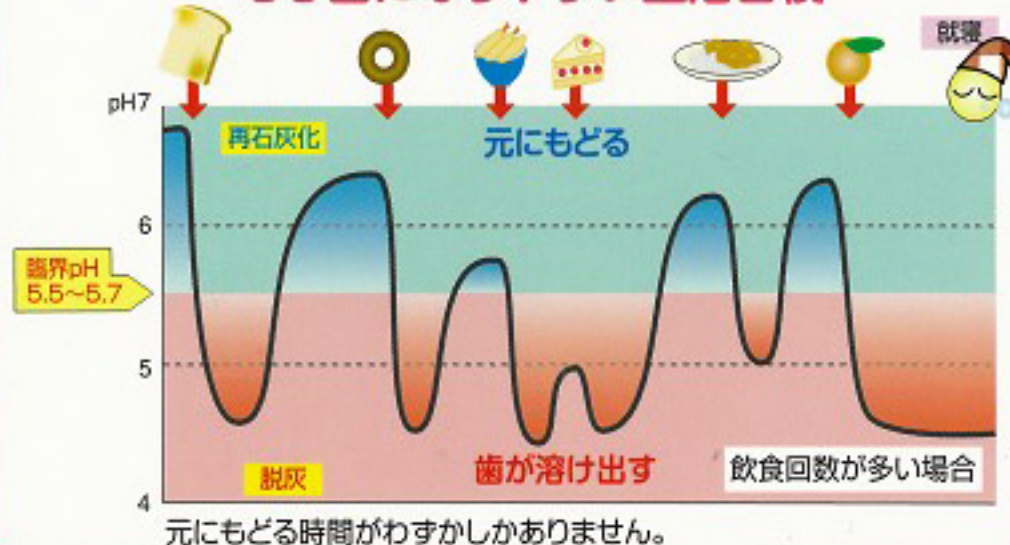
寝る前に
食べたらむし歯に
なっちゃうよ



むし歯になりにくい生活習慣



むし歯になりやすい生活習慣



歯の表面は、常に溶けたり もどったりしている!

口の中が中性になると、唾液中などのミネラル分が歯の中に戻り、歯は元の健康な状態に戻ります。



歯の表面のエナメル質は、とても硬いのですが、酸に弱く、およそpH5.5~5.7より酸性にかたむくと、歯の成分は溶けだしてしまいます。



脱灰と再石灰化のバランスがとれている時は健康な状態!



食事をしたり、甘い物を食べたり、口の中が酸性になると、「脱灰」が起こります。

食事の点検表

食事をご飯(主食)と
おかず(主菜・副菜)に分けてみます

年 月 日 お名前

主 食

ごはん、パン、
めんなど

主 菜

肉、魚、卵、大豆
などの料理

お か ず

副 菜

野菜、芋、海藻
などの料理

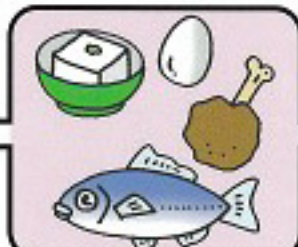
牛乳、
チーズ
など

飲み物、
果物、
菓子

食事のとき以外に
食べたもの

何時頃:食べたもの

食事



朝

昼

夜

- できるだけ3日間続けてかきます。
- 食事のとき以外に食べたものも忘れずに。

年	月	日	お名前
---	---	---	-----

横浜歯科臨床座談会 食事指導勉強会