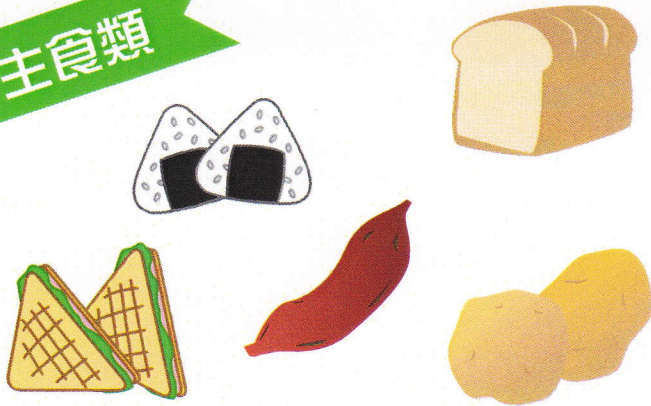


虫歯になりやすい・なりにくい おやつって？

一般的におやつによく登場する食材・食品について
虫歯になりにくい・なりやすいをチェックしました。

主食類



米・小麦粉を使った食材やいも類の主な栄養成分は炭水化物。噛むことで糖になりますが、ゆっくりと酸を出し、麦茶などとも相性がいいので、どちらかといえば虫歯になりにくい食材です。野菜をプラスしたピザ、お好み焼き、シロップなしのホットケーキも虫歯になりにくいおやつです。

野菜類



根菜、葉野菜、きゅうり、トマトなどほとんどの野菜類やのり、わかめ、昆布、寒天などの海藻類は、食べても酸を出さない、虫歯になりにくい食材です。繊維があり、よく噛んで食べる点からも○。野菜スティックや温野菜などは虫歯になりにくく、栄養価が高いのでおやつにおすすめ。

果物類



生の果物には酸をつくる果糖が含まれますが、繊維があるので、よく噛むことにつながります。また、酸味で唾液が盛んに出ますから、どちらかといえば虫歯になりにくい食材です。レーズンなどドライフルーツも○ですが、砂糖がけは×。砂糖がたくさん使われている缶詰のフルーツも×。

肉・魚・卵 大豆製品類 乳製品類



肉・魚・卵・大豆製品、チーズや無糖のヨーグルトは酸を出さない、虫歯になりにくい食材です。ただし、加糖のヨーグルトは虫歯になりやすいので注意。無糖ヨーグルトに生のフルーツや甘みのあるプチトマトを切って入れてあげると、噛むことにもつながって、おすすめです。