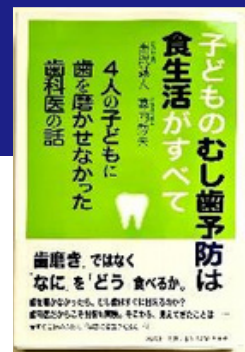




子どものむし歯予防は食生活がすべて ～4人の子どもの歯を磨かせなかった歯科医の話～



実験

著者の黒沢先生は、長女6歳・長男5歳・次男2歳・次女胎児期～子どもたちが小学校卒業まで、一切歯みがきをせず、食生活の改善だけで本当にむし歯ができないのかという実験を行った。

結果

- ・歯みがきをしない実験期間中、むし歯は一切できなかった
- ・長女長男は中学生になって食生活の乱れと歯みがきの習慣が身についていなかったためむし歯ができた
- ・次男次女は上2人の教訓により食生活に注意を払い成人になってもむし歯はできなかった
- ・おまけに、全員のアトピー体質も改善した
- ・さらに！両親は顎が小さく、矯正経験があるのに、お子さんたちは矯正が必要無いくらい顎が成長していた

結論

正しい食生活を送れば、歯みがきをしなくてもむし歯はできない

- ・正しい食生活はむし歯予防だけでなく、体質改善、顎の発育等、様々なメリットがある！
- ・幼少期から正しい歯磨き習慣を身に着けることが大切！！

※補足）中学生以降は、歯周病（歯みがきをしないと歯石の付着により歯茎が腫れたり、骨が溶ける）予防のため歯みがき習慣は必須です



黒沢家実践した『食生活改善の10ヶ条』

- ① ご飯をきちんと食べる
- ② 発酵食品を食べる
- ③ パンの常食はやめる
- ④ 液体でカロリーを摂らない
- ⑤ 未精製のご飯を食べる
- ⑥ 副食は季節の野菜を中心に
- ⑦ 動物性食品は魚介類を中心に
- ⑧ 砂糖油脂の摂り過ぎに注意
- ⑨ できる限り安全な食品を選ぶ
- ⑩ 食事はゆっくりとよく噛んで

（当院では雑穀ご飯をおすすめしています）

この10ヶ条は数字の上位ほど優先順位が高く、なるべく上位の番号から実行してみましょう！！
お口の健康だけではなく、体の健康にもつながる食生活をぜひ実践してみませんか



おやつの考え方「ハレの日・ケの日」

いきなり全てのおやつをおにぎりにするのは難しいという方は、日本の伝統的な考え方である「ハレの日・ケの日」を意識してメリハリをつけるのがおすすめ！

ハレの日＝特別

- ・誕生日
- ・クリスマス etc

何をたべても良し！



ケの日＝普段

むくだけ・焼くだけ
蒸かすだけ

さつまいも、じゃがいもなど



難しいと感じた方

もう少し緩めて、日曜日やお出かけしたときはOKとすると、親も少し楽になりますし、子どもも納得して我慢してくれます。

むし歯予防3ヶ条

- ① おやつは時間を決める
- ② 夕食前の1時間は飲食しない
- ③ 甘い飲み物を冷蔵庫に買い置きしない



より良い おやつの選び方

おすすめ	ややおすすめ	買わないようにしましょう
おにぎり、水、麦茶 ほうじ茶	もち、うどん、そば、 さつまいも、じゃがいも とうもろこし	パン、スナック菓子 清涼飲料水、炭酸飲料水 乳酸菌飲料、スポーツ飲料

参考文献：子どものむし歯予防は食生活がすべて