

イイ歯メーションNo. 14(平成16年3月発行)

歯にいいものはダイエットにもいい？

最近、むし歯になりにくい甘味料を応用した食品が多数市販されています。でも、これらにはいろいろな表現があり、どうやってこれらの中から選んだらいいのでしょうか？ 今回は、そんな疑問に少しだけ応えたいと思います。

市販されている健康食品にいろいろと表示されていることをご存知ですか？ 表を見て下さい。こんな項目が表示されています。厚生労働省が認可した特定健康用食品や日本トウスフレンドリー協会の推薦マーク(☒)がついたものはむし歯を起こす可能性が少ない、つまり「歯を丈夫で健康に保つ」ことを示しています。



厚生労働省認可 特定健康用食品のマーク

この他にも、厚生労働省認可 特定健康用食品と比較的大きく書かれているものもあります。



「歯に信頼マーク」
トウスフレンドリー協会

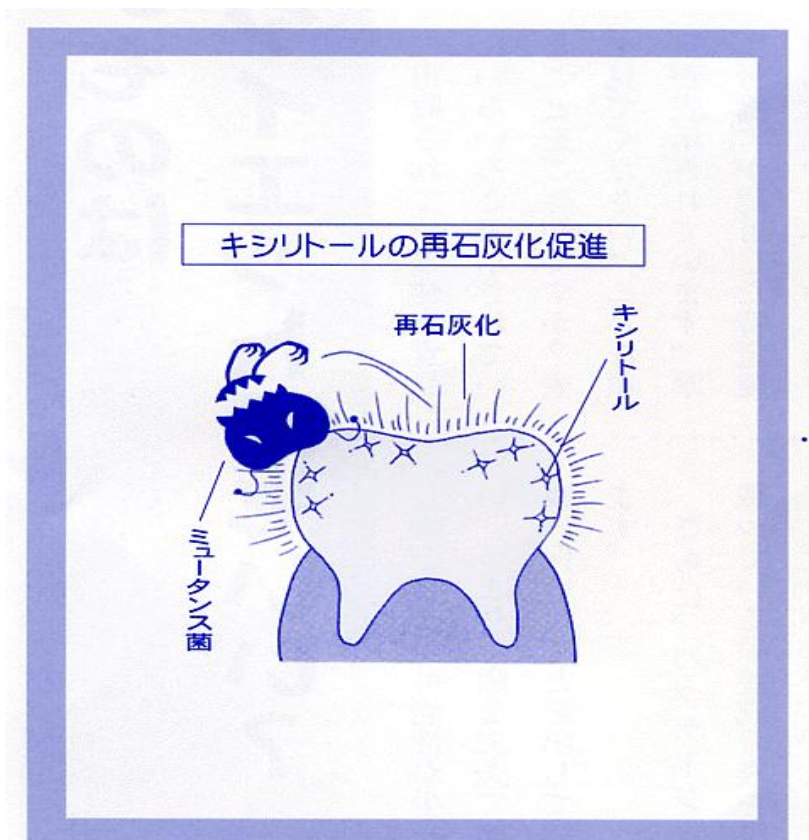
日本トウスフレンドリー協会の“歯に信頼”マーク

縦横約5mmの意外と小さい赤いマークです。見落とさないでくださいね。

さらに、パッケージに載っている栄養成分表を見てください。(表1)。これは、ある1例ですが、特に糖質、糖類、キシリトールの表示の部分を見てください。糖類が0ならば酸を作る材料がないということです。次に、糖質中の何%がキシリトールか計算してください。50%以上ならばむし歯になりにくいものといえます。

熱量	43 Kcal	蛋白質・糖質 0 g	
糖質	16.9 g	ナトリウム 0 mg	糖類 0 g
キシリトール	9.6 g	カルシウム 12 mg	

次に、シュガーレス・ノンシュガーについてです。たとえば、シュガーレスと表示されたチョコレートはカロリーが低いというイメージがあり、女性にたいへん人気があるそうです。それらには、むし歯に関する表示がないものが多いのですがこれらは蔗糖代替甘味料を主体としているので、むし歯を起こす可能性が低いと考えられます。ただし、カロリーは他と比べておよそ30%程度低いのみで多く食べれば一緒です。「ダイエットにいい」というよりも、ほかのものと同様に「歯に優しいチョコレート」と思われます。とにかく、歯に安全な製品を選ぶときには、よく見てから買うようにしてください。でも、普通のお菓子を食べてはいけないというわけでは決してありません。ダイエットを気にしながらまたキシリトールなどのことも考えながら選んで食べてください。



最後に、一番大切なのは規則正しい食生活とその後の歯磨き、そして定期健診であることを忘れないでください。

かかりつけの歯科医をもとう

- ★定期的に歯の健診を受けよう
- ★年に一回は歯石をとってもらおう



☆各市町村の成人歯科検診（30才、40才、50才）
は休祭日歯科当番医にて、休祭日も受け付けています☆
歯科医師会ホームページアドレス：www.yutopia.or.jp/~yoda/