ニコないつうしん10月号 2011年 Vol.44

のど飴注意報！

急に寒くなってきました。体調を崩し、風邪気味で「のど飴」を頻繁に食べている方はいらっしゃいませんか？　健康によさそうなのど飴、実は健康に要注意なんです。

「のど飴はムシ歯になりやすい！」

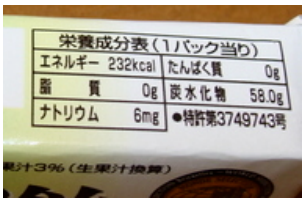
「のど飴」をお薬的にとらえている方が多い様ですが、「のど飴」もアメ！なのでムシ歯の原因、ショ糖そのものです。

「のど飴」は連続してたくさん、そして長時間なめてしまうため、歯と歯ぐきとの境目近くにムシ歯が、それもたくさんできてしまう方が多く見られます。

のど飴でもノンシュガーのものだと、ムシ歯リスク的には低いのかもしれません。

でも飴をなめると口の中がねっとりする感じがするのがプラークは増えそうな気が。

「のど飴はカロリーが高い！」



のど飴を買う時に成分をよく見てください。

写真の飴1パックをなめると、なんと232kcalも摂取していまいます。スーパーや薬局等で安売りしているのを見かけると心配しています。

★のど飴買うならノンシューガーを

★のど飴をなめすぎない！（過ぎたるはなお及ばざるごとし）

★のど飴1個なめたら歯磨き

をよろしくお願い致します。

ないとう歯科医院　新潟市東区物見山2-35-19　TEL:025-270-2218　http://www.naito-dental.com