



100%ジュースとむし歯

1.100%ジュースとむし歯の関係

アメリカにおける大規模調査では

乳歯列期のむし歯と100%果汁飲料摂取には相関性が認められない

という報告がありますが、これはごく限られた条件下での報告であり、かつ本当の『100%』果汁のジュースの場合です。アメリカでは自宅で100%ジュースを作る習慣があるそうです。

2.日本で販売されている『100%ジュース』について

日本で販売されている『100%ジュース』と思われがちな以下のジュースですが、

トロピカーナ(Kirin)、カゴメ100%can、ドール、ポンジュース、サンキスト(森永乳業)、ミニッツメイド(コカ・コーラ)、野菜とリンゴ100(ピジョン)など

は抗酸化剤(ビタミンC)や香料など添加物が添加されており、純粹に100%果汁である飲料を調べた結果、日本で販売されているジュースですと**フロリダスモーニング**のみでした。(自宅で作る、流行の**スムージー**などは100%ジュースと言えますが)。さらに、上記の調査では100%果汁飲料を摂取するタイミングや日常性、その他生活習慣やむし歯に影響を与える他の因子の考慮がなされていません。

3.100%ジュースについての日本小児歯科学会の提言

日本小児歯科学会のホームページでは100%ジュース(野菜ジュースも含めて)と子供のむし歯について以下の回答をしております

質問. 野菜ジュースはむし歯になりませんか？

回答

野菜ジュースは栄養を補給するといった意味では良いですが、糖質が含まれているものもあるので、飲み方によってはむし歯になる可能性があります。飲み過ぎやだらだら飲むことは避けましょう。野菜を食べることは、栄養をとるだけでなく季節を感じたり、食感を感じたりすることで、豊かな生活にも繋がることから大切です。



詳しくは当院へご相談ください



ふたぎ歯科医院

