

# 落ち着きがない子 イライラする子は 糖分の取り過ぎが原因

# むし歯予防は子育て支援

## 糖分の過剰摂取が 子どもの集中力を無くす

甘い食べ物はむし歯菌のエサになります。  
でも、子どもから甘いものを取り上げるのは難しい。  
そのヒントを「は（歯）はは（母）の窓」主催の石井久恵先生が教えてくださいました。

**2丁目石井歯科医院の  
石井久恵さん**



歯科医、臨床心理士の資格を持ち予防歯科医療を多面的に捉え、予防歯科セミナー「ははは（母&歯）の窓」を開いています。

**歯科医で  
臨床心理士って、  
めずらしいですね**

患者さんと関わる中で身体の症状には心の状態が深く関わっていることに気づき、心理学を学ぶために大学院に入り臨床心理士になりました。精神科でも10年以上上方ウンセリングをし、心理学の知識を得て歯科臨床の場に立つと、それまで見えなかったことに気づくようになりまし。今では3歳でむし歯のある子は25%程度まで減少していますが、70年代までは80%以上の子にありました。むし歯予防の知識が広まる中、幼い子にむし歯がたくさんできてしまう場合、お母さん

**落ち着きがなく  
なる原因は  
なんでしょ？**

が子育てに苦労していることが多いのです。来院した3歳のYちゃんもむし歯がたくさんありその典型でした。じっとしていられないし、走り回る、奇声を上げる。注意してもまったく聞かない。泣き喚いて治療椅子に座ることもできず、ママはおろおろするばかりです。ところが、このYちゃんが、砂糖抜き生活で落ち着きを取り戻し、違う子かと思間違えるほどの劇的変化を見せたのです。



**「は（歯）  
はは（母）の窓」  
を始めませんか？**

る、集中力がないなど感情が不安定な状態になるのは、甘いものや炭水化物などの糖質の過剰摂取で血糖値が急激に上がった後に起こる反応性低血糖が原因となっていることがあります。子どもが欲しがるからとお菓子やジュースを与えてしまい、歯に良くないとわかっているのに、どうすれば良いのかわからない。子どもとの関わり方に悩んでいるのです。

**500mlに、  
お砂糖は20本  
入っていた！**

500mlの某飲料水には、お砂糖が約60g。3gのスティックシュガーにすると20本です。それを実際にお湯に溶かして飲んでみると甘くて飲めません。でも、冷たい炭酸水に溶かしてレモンを搾ると美味しく飲めてしまう。この結果にお母さんたちから「わー」と驚きの声が上がりました。



**ジュースを  
どうやって  
やめさせるのですか？**

子どもの頃に好きになった飲み物を毎日500ml、50年間飲み続けると、なんとお砂糖を9トンも摂ってしまう！その怖さを知ってもらうのです。

**なぜ、  
歯医者さんが  
ここまでするの？**

むし歯だけ治療しても原因である食生活から改善しないとすぐまた確実にむし歯になるし、集中力が無い、イライラする子に育ってしまいます。この食生活を続けていけば、大人になった時、肥満や糖尿病を引き起こす原因にもなります。むし歯を作らない生活には、子育てに大切なエッセンスがたくさん含まれています。楽しみながらむし歯を予防し、楽しい子育てを実現して欲しいですね。