

はは歯クラブだより

NO.04

長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成哲弘



こんにちは！だんだん暑くなってきましたね。
たくさん汗をかく季節です。お子さんの水分補給にはどのようなものを選んでいきますか？？

子どもは体内の水分量の比率が大人より多く、また1日の入れ替え量【代謝】の比率も大人より激しいです。それだけ水分を欲しがりますので、飲み物の選択はとても大切なことなのです。

飲み物は“水分を補給する為のもの”なので、
水分補給には『水かお茶』が良いでしょう！！

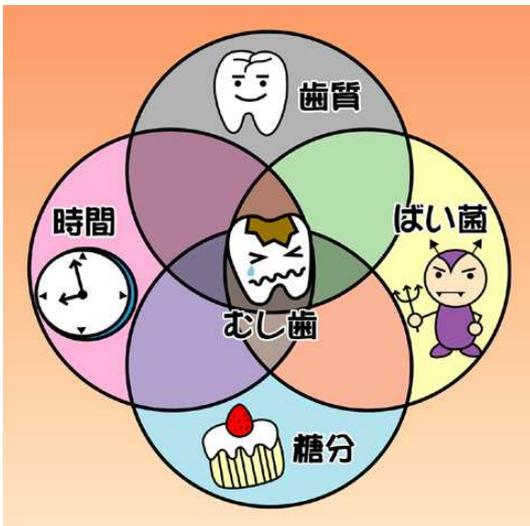


水やお茶の代わりにスポーツ飲料、イオン飲料、乳酸菌飲料など糖質を多く含む飲み物を与えていないでしょうか？

「体に良さそう、たくさん与えても問題ないだろう」というイメージから1日に何度も与えておられる方もなかにはおられるかもしれません。

糖質を含む飲み物は、飲むとすぐに血糖値が上がり空腹感がなくなります。結果として食事を欲しがらなくなり、栄養のバランスが崩れる危険もあります。

また、むし歯の原因にもなります。
水分補給の度に飲むと、むし歯ができてやすいです。水やお茶以外の飲み物を買う場合はぜひ、原材料名の欄見てみてください。



むし歯の原因は様々です。
糖質はその1つにすぎません。左図はいろいろな要因の関わりを図で示したものです。
1日に何度も糖質を多く含む食べ物、飲み物を摂取していると、長時間むし歯ができてやすい状態になります。

これらをふまえて、おやつの内容を考えてみてください！！

