



はは歯クラブだより



NO.09



医療法人

こんにちは！ ゆきなり小児・矯正歯科です！

だんだん暑くなってきました。

お子さんの水分補給にはどのようなものを与えていますか？

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、原材料名の欄を見てみてください。

< 歯科衛生士 大久保 >

詳しくは、ホームページをご覧ください。
「ゆきなり」で検索すると簡単です。

