

# ほけんだより

2021年(令和3)年  
加茂中学校 保健室  
6月号

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら、今月も過ごしていきたいと思います。

さて・・・

## 6月4日はむし歯の日

というのはご存知でしょうか？

だんだん気温が高くなってきたので、清涼飲料水を摂取する頻度が多くなります。今月は清涼飲料水とむし歯の関係性についてお知らせします。

### スポーツドリンクには何が含まれているの？

激しい運動や多量の発汗などで失われがちな電解質(ナトリウムイオン、カリウムイオンなど)が含まれています。

体から失われた水分やミネラルを効率よく補給することができるため、スポーツ後に摂取することをオススメします。

#### ★脱水予防に役立ちます★

例) ポカリスエット、アクエリアス、DA-KA-RA など…

### 経口補水液と スポーツドリンク は違うよ！



経口補水液は電解質と糖分が体液に近いバランスで配合された飲み物です。

そのため、体が脱水気味のときに素早く吸収されやすくなります。また、スポーツドリンクと比べて塩分が多く、糖分が少ないのも特徴となります。

#### ★脱水が進行してしまっている場合に役立ちます★

例) OS-1、アクエリアス経口補水液 など

### 清涼飲料水はむし歯のリスクを高めることを知っていますか？

スポーツドリンクは酸性で糖分が多く含まれているため、歯の成分を溶かし、歯に穴が空き、虫歯になりやすいです。また、酸性の強い飲料水を常飲することで、口の中が長時間「酸性」に傾き、歯が溶けやすい状態が続きます。これを酸蝕歯といいます。

#### 酸性が強い飲料水

- 1位 炭酸飲料水
- 2位 スポーツドリンク
- 3位 乳酸飲料



飲料水別に含まれている糖分量を保健室廊下の掲示板に貼ってあります。廊下を歩いたときに確認してみてくださいね(^\_^)

清涼飲料水を飲んだ後は、水で口直しをしたり口をゆすぐなど

むし歯予防に努めながら正しく清涼飲料水を使用し、

今年の夏も乗り切りましょう\(^o^)/

コロナウイルス感染症が増加している中、4月から始まった健康診断がすべて終了しました。

健康診断を受けることができなかった生徒や治療が必要な生徒へのみ書類を5月28日に配布していますので、ご確認ください。

検診のことで何かご不明な点がございましたら、養護教諭までご連絡ください。 TEL:084-972-2065