

# ほけんだより6月

天草中学校ほけんだより第9号

令和2年6月10日(水)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

学校が再開し2週間が経とうとしています。学校の生活には慣れましたか？先週は疲れが溜まっている人もいたようですが、部活動ではみなさんの元気な姿を見ることができて嬉しいです。また、学校が始まって生活リズムが改善している人もいて、嬉しく感じます。熱中症予防のためにも十分な睡眠・食事は必要です。これから蒸し暑くなることが予想されます。こまめに水分補給を行い、熱中症予防をしましょう。

## 歯と口の健康週間

本日最終日！

### コーラを飲むと歯が溶ける！？

こんなこと聞いたことはないですか？私が中学生くらいの時には、親からよく言われていました。本当でしょうか？

#### むし歯と炭酸飲料の関係について考えましょう。

##### ☆むし歯のリスクが極めて高い！

コーラに限らず、炭酸飲料はpHが低いため、直接歯の表面を溶かす可能性があります。また、炭酸飲料中には、約10%もの砂糖が含まれています。この多く含まれた糖を利用して、むし歯菌が活発に動き出します。

##### ☆炭酸の摂取=間食1回！

間食の回数が増えるとむし歯になりやすいことはみなさん知っているかと思います。炭酸飲料を1回口に含むことは間食1回と同じ状況です。だらだらと炭酸飲料を飲み続けるとむし歯のリスクを高めます。特に、炭酸飲料は液体ですから、歯と歯の間にも入り込むので、歯と歯の隙間のむし歯に大きく関わってきます。

##### ☆生活習慣のリスクも！

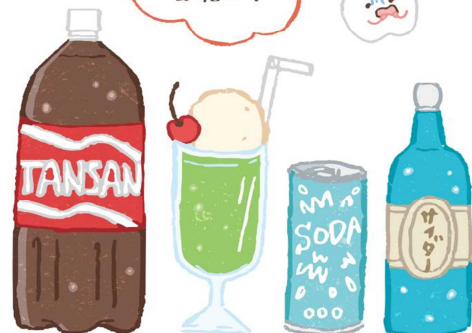
炭酸飲料には、砂糖が含まれているため、過剰な糖分摂取につながり、肥満や糖尿病の発生のリスクも上げることになります。WHO（世界保健機関）は、大人も子どもも1日の糖摂取量を総摂取カロリーの10%未満にするよう勧めており、「液体から摂取する砂糖の量を炭酸飲料1日1缶（350mL）以下にする」ように指針を出しています。むし歯の問題だけでなく、生活習慣病予防のためにも、過度の炭酸飲料の摂取を控える必要があります。

炭酸飲料500mLに

角砂糖15個

(砂糖60g)

なんと！  
約10%もの  
砂糖が！



歯と歯の隙間は  
フロスを使って  
きれいにしよう



炭酸ジュースは  
むし歯のもと！

飲みすぎには  
注意だよ！

