

保健だより No.2

令和3年7月20日
平戸高等学校

担当：石田 祐磨(3-1)
西川 美紅(3-1)

甘い清涼飲料水にご注意を!!

ジュースなどに含まれる大量の砂糖…水代わりに飲んでいると“ペットボトル症候群”になる危険が!!
だらだら常に飲んでいると“むし歯”や“酸蝕歯”の危険が!!

みんながよく飲むあの飲み物	炭酸飲料 A (500ml)	炭酸飲料 B (500ml)	スポーツ飲料 (500ml)	乳酸飲料 (280ml)	果汁入り飲料 (280ml)	水 (500ml)
						
砂糖	57g	50g	24g	31g	30g	0g
角砂糖何個分?	15個 □□□□ □□□□ □□□□	14個 □□□□ □□□□ □□□□	6個 □□□□ □	8個 □□□□ □□□□	8個 □□□□ □□□□	0個
pH	2.2	3.3	3.6	3.7	3.4	7.0

pH(ピーエイチ)とは、水溶液に含まれる「水素イオン」の濃度です。
中性はpH7です。数字が小さくなると酸性、大きくなるとアルカリ性です。



口の中のpH
7.0



★歯の表面(エナメル質)が溶け始める値はpH5.5以下です。

★★ペットボトル症候群★★

大量の糖をとり続けると、糖を細胞内に運ぶインスリンの働きが間に合わず、尿で糖を排出するため、尿の量が増えます。すると、脱水気味になり体が水分を欲します。この時に甘い清涼飲料水を飲み続けると、高血糖が進み、“ペットボトル症候群”を招きます。

高血糖が続くと血液が酸性に傾くため、だるさや吐き気といった症状が出現し、ひどくなると意識障害を起こします。



★★歯を溶かす酸★★

むし歯 歯垢中のミュータンス菌が糖分を餌に「酸」を作り、歯を溶かす。

酸蝕歯 酸性の強い飲料の常飲によって口の中が長時間「酸性」に傾くと、広く浅い範囲で歯が溶ける。

砂糖を多く含むものは、むし歯や肥満などを引き起こし、歯を溶かすほど強い酸を含むものは、“酸蝕歯”の原因となるので、常飲には適しません。

◇栄養成分表示◇ 「炭水化物」は糖質

炭水化物は糖質と食物繊維の合計です。清涼飲料水の多くの商品は炭水化物が糖質にあたります。



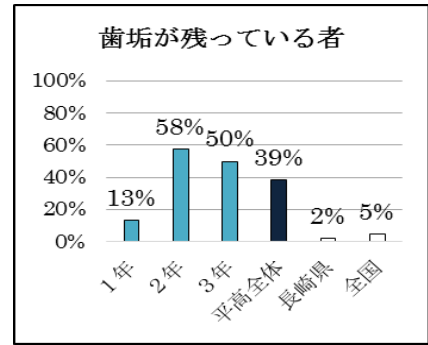
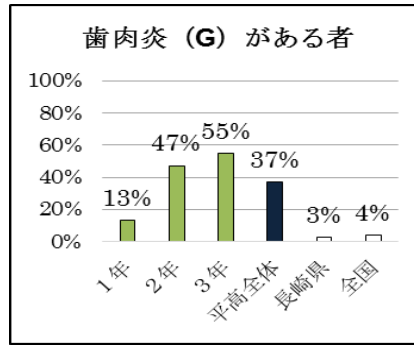
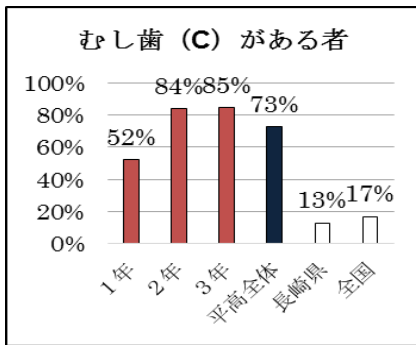
甘い飲み物はあくまでも味を楽しむための嗜好品で水分補給には適していません。最近はスポーツドリンクや炭酸飲料でも、無糖や低糖質が多くなってきています。パッケージの栄養成分表示をチェックしよう!



こんなふうに、スマホだらだらジュースだらだらはダメよ!!

保健室からのお知らせ

歯科検査結果



むし歯も歯肉炎も学年が上がるにつれて増えています。高校生になると、行動範囲も増え、比較的生活が自由になりますが、生活習慣が乱れるとむし歯や歯肉炎にかかりやすくなります。夜遅くまでスマホ⇒スマホを眺めながらジュースを飲む⇒歯みがきもせず知らない間に寝落ち…なんてことはありませんか!??

ところで、歯と骨の違いを知っていますか？ 歯の象牙質と骨の成分や硬さはほとんど同じです。しかし、骨には血管が通っていますが、歯には血管がありません。つまり、骨は血液が酸素を運び新陳代謝を繰り返して新しい骨を作っているのでも折れても元通りにくっつきませんが、歯は骨のように新陳代謝をしないので、一度穴が空くと、二度と元通りには戻らないのです。歯の表面はエナメル質といって、人体で一番硬い物質ですが、むし歯菌が出す酸や飲食物の酸で溶けてしまいます。口腔内が長い時間酸性に傾かないように、毎日しっかりと歯みがきをして一生自分の歯で食事をしましょう!

保護者の皆様へ

新型コロナワクチンに関して、国内でも 12 歳以上のワクチン接種が承認され、6 月 1 日から適用となりました。日本小児科学会からも新型コロナワクチンに関する子どもへの接種について、学会としての見解が示されております。(6/16 現在)

- 子どもを新型コロナウイルス感染から守るためには、周囲の成人へのコロナワクチン接種が重要。
- 重篤な基礎疾患のある子どもへのワクチン接種により、新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぐことが期待される。
- 健康な子どもへのワクチン接種には、メリット(感染拡大予防等)とデメリット(副反応等)を本人と療育者が十分に理解し、接種前、中、後にきめ細やかな対応が必要。



公益社団法人

日本小児科学会

Japan Pediatric Society



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

新型コロナワクチンについて



ワクチン接種日及びワクチン接種後に副反応が出て学校を休む場合は、欠席ではなく出席停止となります。夏季休業中の登校日や部活動等においても、無理をさせないようにしてください。

〈長崎県コロナワクチンコールセンター〉

0120-764-060 (土日祝含む 午前9時~午後9時)

◆副反応などの専門的な相談を受け付けています。

ワクチン接種は強制ではありません。基礎疾患や副反応については、事前にかかりつけ医へご相談の上、それぞれのご家庭において、慎重にご検討いただきますよう、よろしくお願いいたします。