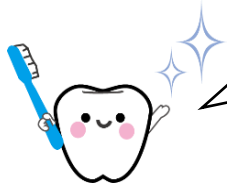


むし歯ZERO通信

令和7年8月20日
芽室町子育て支援課
子育て支援係 発行
電話 62-9733



むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

●口の渇きは体からのSOS

暑い日が続くと「熱中症に気を付けましょう」という言葉をよく耳にします。
歯科の視点からも熱中症予防につながるヒントがあります。
それは「口の渇き」に気付くことです。

●唾液の大切な役割

唾液には、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、口の中の汚れを洗い流したり、むし歯を防ぐ力があります。しかし、暑さで水分が足りなくなると、唾液の分泌が減ってしまい、口の中が乾いてしまいます。
これは口腔内の健康だけでなく、体の脱水状態のサインでもあるのです。

●高齢者はとくに注意！

年齢を重ねると喉の渇きを感じにくくなる傾向があります。そのため気づかないうちに体の中の水分が不足し、口の中も乾燥してしまいます。
口腔乾燥は、誤嚥性肺炎のリスクにもつながるため、特に高齢者の方は意識的に水分を摂ることがとても大切です。

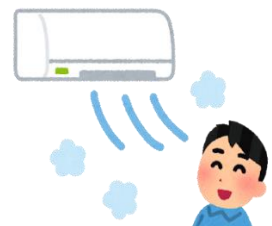
●こどもは自分では気が付きにくい

こどもは、大人よりも体内の水分が少なく脱水しやすいです。
「暑い」「のどが渇いた」と感じる前にぐったりしたり、機嫌が悪くなることもあります。
スポーツドリンクは、特別汗をかいた時のみにし、普段はお水やお茶にしましょう。
ストローより、コップ飲みの方が唾液の分泌を促します。



水分補給はこまめに！

エアコン等で
温度を調節！



●ペットボトル症候群には気を付けて

暑いからと、糖分を多く含む清涼飲料水を過剰に摂取すると危険です。
ペットボトル症候群（正式には清涼飲料水ケトosisといいます）になってしまう可能性があります。
これにより、血糖値が急上昇し、ケトン体という物質が増え、
最悪の場合、昏睡状態に陥ることもあります。
症状としては、異常なほどの渇き、多尿、倦怠感、さらには腹痛、意識障害が見られることがあります。

スポーツドリンクなどの清涼飲料水は必要な時にし、
普段は水やお茶をとるようにしましょう。



●なぜ血糖値が急上昇するのか

糖分を多く含む清涼飲料水を短期間で大量に摂取すると、急激に血糖値が上昇します。
飲料水に含まれる糖分が急速に血液中に吸収されるからです。
通常、血糖値はインスリンというホルモンによって調整されます。
しかし、急激な糖分摂取により、インスリンの分泌が追いつかなくなります。

血糖値が高すぎると、インスリンがうまく働かないため、
細胞が糖をエネルギー源として使用できません。
代わりに脂肪が分解され、その過程で生成される「ケトン体」が増加し、
血液が酸性に傾くことがあります。



喉の渇きが増すことで、さらに糖分を含む飲料を摂取し、血糖値がさらに上昇する、
という悪循環に陥ることがあります。

●砂糖の摂取はむし歯にも注意

砂糖を摂取するということは、もちろんむし歯にも気を付けなければなりません。
ペットボトルは、蓋を開け閉めでき、非常に便利ですが
ダラダラ飲みにつながりやすく、むし歯リスクをさらに高めてしまいます。
多くの清涼飲料水は酸性度が高く、歯を直接溶かしてしまいます。（酸蝕症）
糖分は、口腔内に長く停滞するほど、むし歯リスクは高まります。
ちびちび飲むよりも、一気に飲んだ方がむし歯リスクは下げられます。
糖分が口腔内に入っても、その後は唾液が分泌され、洗い流す作用が起こり
ある程度のむし歯リスクが下がると考えられています。

