

# むし歯ZERO通信



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。

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

## ● 口の渴きは体からの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「口の渴き」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！

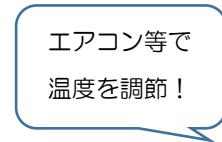
年齢を重ねると喉の渴きを感じにくくなる傾向があります。そのため気づかぬうちに体の中の水分が不足し、口の中も乾燥してしまいます。口腔乾燥は、誤嚥性肺炎のリスクにもつながるため、特に高齢者の方は意識的に水分を摂ることがとても大切です。

## ● 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」「のどが渴いた」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、特別汗をかいだ時のみにし、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ーシスといいます）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、異常などの渴き、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。



喉の渴きが増すことで、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。

