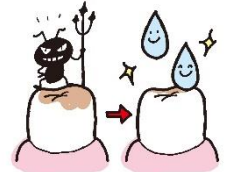


ほけんだより 6月号

2019年6月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

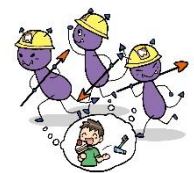


Q.むし歯が一番できやすい時間はいつ？



A.寝ている間

歯の弱点は、口の中が酸性になることで、歯の表面から溶けてしまいます。食事やおやつを食べたとき、特に甘い砂糖のものを食べると歯が溶けるくらいの酸性になります。でも安心してください！唾液が口の中を中性に戻す働きをしてくれています。ところが、寝ている間は残念なことに唾液はあまり出ません。そのため、口の中が酸性の状態が持続、むし歯になりやすいといわけです。



炭酸飲料は pH が低いため(酸性が強い)、歯の表面を溶かします。また炭酸飲料には、約10%もの砂糖が含まれています。多く含まれた糖分を利用して、むし歯菌は酸を酸性させます。炭酸飲料は、むし歯リスクの極めて高いものになります。

炭酸飲料の摂取＝間食1回



間食の回数が増加するとむし歯の発生が増加します。炭酸飲料を1回口に含むのは間食1回と同じ状況です。頻回の飲用はむし歯のリスクを高めます。

炭酸飲料の飲み過ぎには注意！

Q.ケガで歯が抜けた、どうなる？



A.くっつくことがある

歯はとても頑丈ですが、強い衝撃で抜けたり、折れたりします。このようにとれてしまった歯は、歯根膜さえ無事なら、元の場所にくっつけることができるかもしれません。抜けたり、折れたりした場合は、なるべくその歯を牛乳につけ(保健室には、保存液があります)、早く歯医者に行きましょう！

ぐっすり眠るためのコツ

★寝る前にすることを見直す

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」
ときは意識してみてください

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしたり、スマホをいじっていませんか？
寝る前に食べると、眠っている間にも衣が動いてしまし、ぐっすり眠れません。
また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の
分泌を抑えてしまうと言われています。



★朝、起きてすぐに太陽の光をあびる

メラトニンは、朝起きてから14~15時間経ってから分泌が始まります。
起床したら太陽の光をしっかりとあびて、体に朝がきたことを知らせてあげてください。



保健委員コーナー

保健委員の生徒が作成したコーナーです☆

夏（熱中症）にいい食べ物

〈熱中症を予防と緩和する栄養成分と食べ物〉

カリウム

...汗をかくとカリウムが排泄される。カリウムが不足すると細胞内が脱水症状を引き起こす。細胞内脱水は、熱中症を引き起こした後の重要臓器の細胞機能障害となり、熱中症回復に影響を与える。また、筋肉の収縮を助ける働きもあり、日常的に取ると熱中症にかかった時の回復力を高めることができる。

Ex.) 小豆、そら豆、インゲン豆、海苔、パセリ、干しヒジキ、ほうれん草、里芋、
じゃがいも、落花生、松の実、バナナなど

ビタミン B1

...ビタミン B1 が不足すると糖質を分解することができず、疲労物質（ピルビン酸や乳酸）が、溜まり、疲れやすくなる。食欲不振・倦怠感・手足のしびれやむくみなどの症状が発症する。