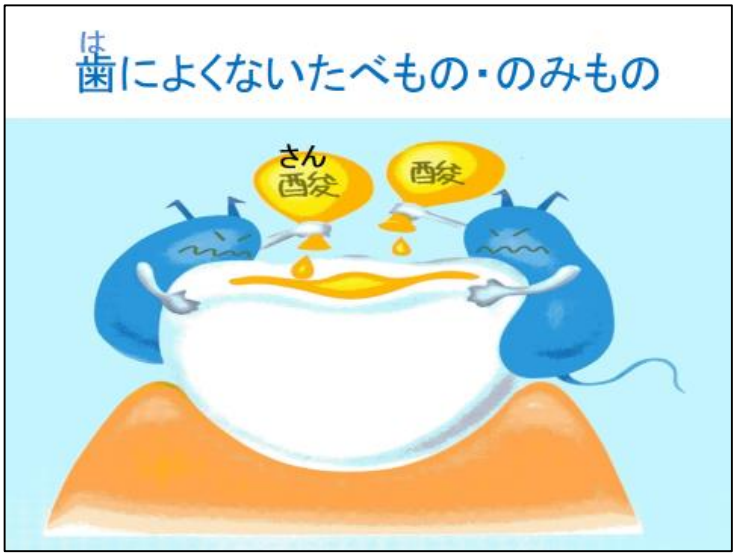
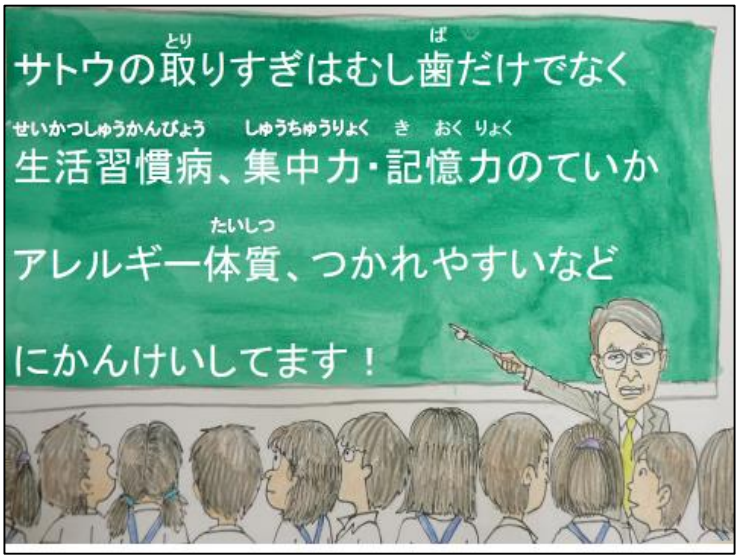
平成30年度

7月の保健室

７月１３日（金）よい歯の式にて学校歯科医石川先生による
保健講話「歯によいたべもの・のみもの」を行いました。





　ミュータンスレンサ球菌が口の中の砂糖を食べ、のりのようなものを作り、歯にくっつきます。そしてプラークを作り出し、酸を出すことでむし歯になります。
　そのため、歯のためには砂糖の入っているものはよくないとされています。
たとえば、
キャラメル　：歯につきやすくとれにくい
あめ　　：口の中で溶けにくく、長く口の中にのこる
ガム　　：口の中で砂糖が長くのこるのでよくない
　　ただし、キシリトールガムは砂糖ではないので大丈夫
チョコレート、ドライフルーツ、スナック菓子：意外と砂糖が多い

飲み物にも注意が必要です。
たとえば
コーラ・スポーツドリンクはスティックシュガー１０本分くらい含まれているので飲み過ぎないように注意しましょう。

歯によいおやつもたくさんあります。
お茶・麦茶・牛乳
ヨーグルト、チーズ、せんべい、するめ、にぼし　など

**　砂糖をとりすぎるとむし歯だけでなく、集中力や記憶力が低下します。また生活習慣病やアレルギー体質になりやすい、疲れやすくなるなど、さまざまなリスクに関係していますので、とりすぎないようにしましょう。**