

# 歯っぴ～噛む噛む



## 今回のテーマは… 「熱中症と水分補給」 です！



夏になり暑くなると気になるのが「熱中症」ですね。特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。熱中症予防・対策のためにも、水分をこまめにとりましょう。



### なぜ水分が大切？

暑くて体温が上がると、汗を出して体温を下げようとします。どんどん汗が出ていくと体内の水分が少なくなり脱水状態になります。脱水を防ぐためにも、水分をたくさんとりましょう。



### 水分補給とむし歯

水分補給のポイントはこまめに水分をとることです。しかし、糖質の多い飲み物をこまめに飲むとむし歯が発生しやすいです。甘い飲み物を飲んだ後は水を飲んだり、うがいや歯磨きをしたりしましょう。



### 何を飲んだらいいの？

熱中症予防のためには、飲みなれている飲み物を、こまめに飲むことが理想的です。

乳児… 母乳やミルクを飲ませましょう。塩分や糖分など赤ちゃんに必要なものがすべて入っています。

幼児… いつも飲んでいるお水や麦茶、イオン飲料などがおすすめです。



### スポーツ飲料と経口補水液

スポーツ飲料は、沢山汗をかいたあとに失われた水分や塩分を補給するためのものです。糖質も多く入っているため、エネルギーもとることができます。経口補水液は飲む点滴といわれ、脱水症状の時に飲むものです。塩分の濃度が高いので熱中症を予防するために普段から飲むものではありません。



## 熱中症の予防の基本は水分補給、激しく汗をかいたら経口補水液を！

### ☆☆今月のトピックス☆☆

### スポーツ飲料について

「スポーツ飲料」には、多くの糖質が含まれていることを知っていますか？  
なんと…！！

500ml(ペットボトル1本)あたり 20～30gの糖質が含まれています。

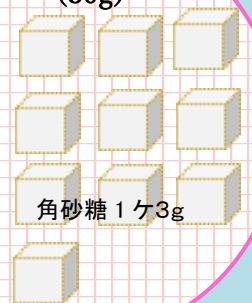
スポーツ飲料を日常的に飲み続けるとむし歯が発生しやすくなり、さらに肥満や糖尿病の原因にもつながります。

スポーツ飲料を飲んで欲しいタイミングは、「長時間運動をした後」や

「たくさん汗をかいた後」です。上手にスポーツ飲料を飲んで、暑い夏を乗り越えましょう。



角砂糖 約10個分  
(30g)



角砂糖 1ヶ3g



(※ 子どもの1日の砂糖摂取量目安 → 食事での砂糖の量も含めて約20gです)