



気がつけば、もう 6 月なんですね。早いものです。梅雨入りも目前です。それぞれの体調管理に気をつけながら、6 月も元気に過ごしましょう。

6 月 4 日(月)6 時間目に



歯の衛生集会



を行いました。

今年のテーマ

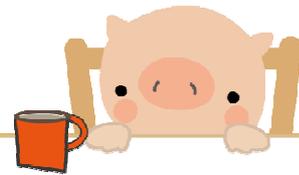
私たちの歯と飲み物

私たちがいつも何気なく飲んでいる清涼飲料水は、歯にどのような影響を与えるのでしょうか？健康委員会が発表してくれました。

クイズ

問題:むし歯になりにくい飲み物はどれでしょうか？

- ①カロリー0の清涼飲料 ②糖質0の炭酸飲料 ③砂糖不使用の果汁飲料



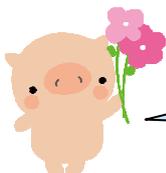
iPad を使って
クイズを
しました。



答え:①カロリー0の清涼飲料

人工甘味料が使われています。

糖は使われていませんが、砂糖と同じくらい甘いものや、砂糖以上に甘いものがあります。
【例:キシトール、アスパルテーム、ソルビトール など】

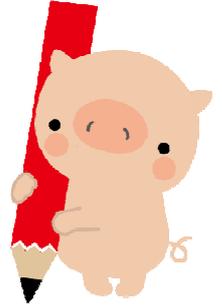


糖が含まれていないので、ミュータンス菌の増殖を促すことはありません。

ちなみに、人体に吸収されることもないので、甘い物が食べたくても食べられない病気の人の食事に使われるなどしています。

体験

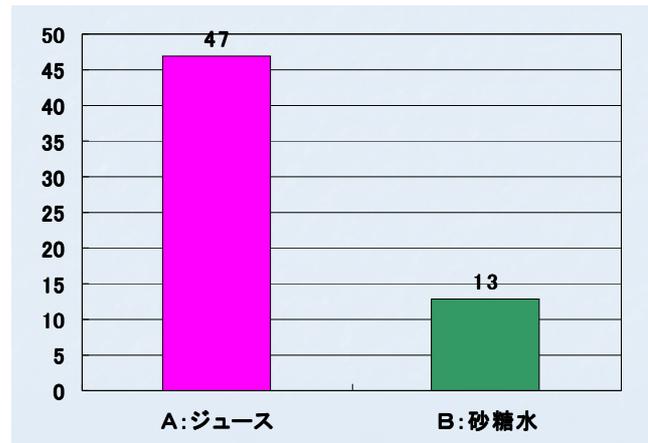
みなさんがA:よく飲むジュースとB:???(?)を飲み比べてもらいました。



どちらが、飲みやすかったですか？

実は、**Bはただの砂糖水！**

BにはAに使われていると同量の砂糖が入っています。



ジュースが飲みやすいわけ

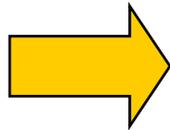
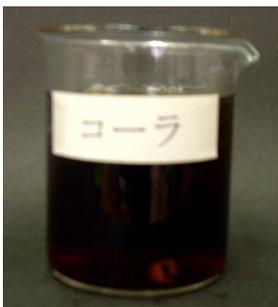
- 冷たく冷やされている
- 炭酸で爽やかな味覚
- 様々な味付けがされている



甘味が薄らいでしまう！！

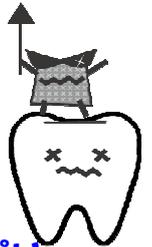


コーラの中に3週間歯をつけてみました。



白い歯は茶色く変色し、表面のエナメル質もつやがなくなっています。

pH試験紙を使って性質を調べると**強い酸性**でした。酸が歯を溶かしたのです。



どんな飲み方がいいのだろう？

- だらだら飲みをしない
- お茶系を選ぶ

でも、一番大切なのは、やっぱり

歯みがき

いつも飲んでいる飲み物の中に、思ったよりも多くの糖分が含まれていることに驚いていて人がたくさんいました。今回の集会で健康委員さんが発表してくれた知識をもとに、清涼飲料と上手に付き合っていってほしいと思います。飲んだ後は、歯みがきをお忘れなく…

