



保健委員 2-4 畑佐 春

あなたの歯は大丈夫？

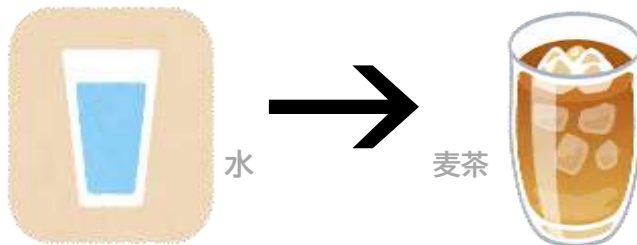
歯科検診では虫歯はないものの歯の外側が溶けている人も少なくなかったそうです。購買でのお菓子や、自動販売機の甘い飲み物など毎日買っていないですか？

歯は一生大切なものです。虫歯にならないためには、炭酸飲料や甘いものの食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。



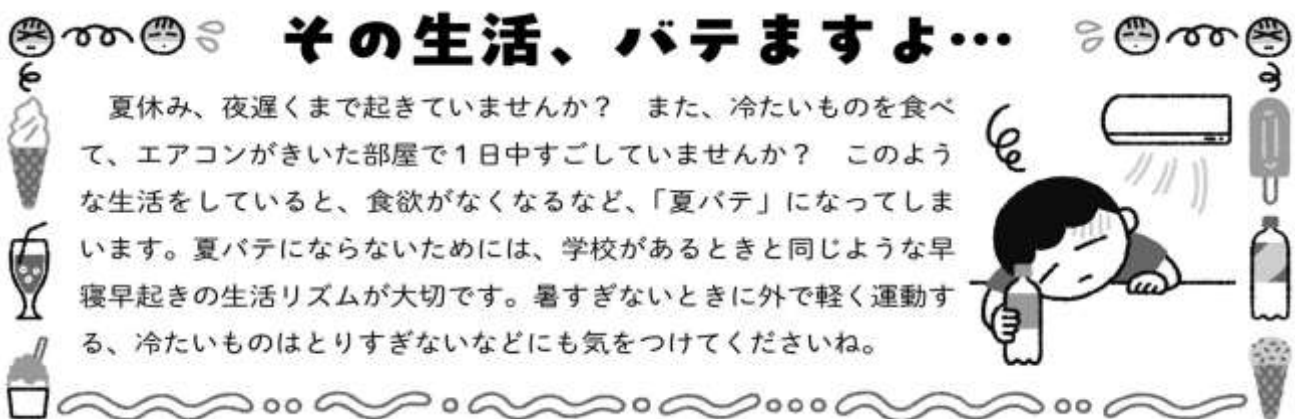
熱中症に注意！

水分補給をするときに水を飲む人が多いと思いますが、身体に水分が浸透するように、塩分や電解質を意識して、麦茶やスポーツ飲料を調節して飲むようにしましょう。



また、甘い飲み物一本で、すぐに1日分から2日分の砂糖の摂取量を超えて摂取してしまうことがあります。

飲み物によっては、効果的な水分補給にならず、糖尿病やかくれ肥満の他、集中力の低下や毎日の心の健康にも影響を招くことがあるそうです。これからの自分の健康を守る習慣を身につけていこう！！



出典：健康教室7月号 東山書房、いらすとや