



「名月を取ってこれろと泣く子かな」

小林一茶

母の絵はいつも優しい。子どもの頃、お月見の夜には家族そろって縁側に座って美しい月を見上げていた。

懐かしい楽しかった故郷の思い出のひとつまだ。

10月に、園医をしている保育園の楽しい講演会がある。40年も続いている園と私達、そしてお母さんのむし歯予防への取り組みによって、

園児のむし歯が減少し続けています。美しい歯はお母さんからの授かりもの、秋の名月のように美しい。いつか全ての園児のむし歯がゼロになるその日まで私達の夢の挑戦が続きます。講演会では一緒に勉強したお母さんと元気いっぱいの園児の笑顔に沢山の元気と勇気をもたらしている。今年のお月見の日には、このような充実した楽しい仕事への感謝の気持ちを伝えよう、お月さんありがとう。

西村 吉行

秋は「食欲の秋」ともいわれますが、その背景には日照時間の減少が関係していると考えられています。脳内物質セロトニンの分泌は日光を浴びることで促されるとされており、これが不足すると気分が落ち込みやすくなり、甘い物や炭水化物を欲しやすくなる傾向があると報告されています。精神医学の研究でも、秋から冬にかけて季節性の気分変動が起こりやすいことが示されています。そのため、対策としては朝に日光をしっかりと浴びることが効果的です。また、セロトニンの材料であるトリプトファンを含む食品（大豆製品、バナナ、乳製品など）を意識的に取り入れるのも良いですね。さらに、秋に旬を迎えるキノコやナッツ類はビタミンDやマグネシウムを含み、心身の安定に寄与する可能性があるといわれています。「食欲の秋」を楽しみつつ、心と体のリズムを整える工夫が、冬に向けての元気の源になるでしょう。

医療ライター 妹尾 淳子

スポーツドリンクのホントの話

10月になっても暑い日が続くことがあり、熱中症対策が欠かせないですね。スポーツドリンクを熱中症対策として飲んでいる方も多いかと思います。ですが、スポーツドリンクは本当に理想的な水分補給の手段なのでしょうか？

スポーツドリンクが歯に与える2つのダメージ

スポーツドリンクには、以下の2つの成分が含まれていて、虫歯や歯のダメージの原因になります。

①糖分（ショ糖・ブドウ糖）

虫歯の原因菌のエサになります。細菌が糖を代謝した結果、歯を溶かす酸を作り出し虫歯になります。

②酸（クエン酸など）

歯の表面（エナメル質）を溶かし、「酸蝕症（さんしょくしょう）」という歯の病気につながる可能性があります。

スポーツドリンクに含まれる糖分は？

多くの市販のスポーツドリンクには、500mlあたり20～30g程度の糖分が含まれています。これは角砂糖に換算すると約5～8個分に相当します。（角砂糖1個＝約4g）飲みやすいからといって頻繁に摂取すると、虫歯リスクが非常に高くなってしまいます。

▶さらに注意！「酸蝕症」とは？

スポーツドリンクに含まれる酸によって、歯の表面が徐々に溶ける現象を「酸蝕症」といいます。特に、運動後は唾液が少なくなっており、歯が酸の影響を受けやすい状態です。

酸蝕症のサイン：

- ・歯がしみる
- ・歯が丸くなったり、すり減った感じがする
- ・歯ぐきのきわの歯が削れてくる

スポーツドリンクと上手に付き合うために

完全にやめるのは難しくても、少しの工夫で歯へのダメージを減らすことができます！

- ・ダラダラ飲まない
- ・飲んだあとは口をゆすぐ、水を飲む
- ・ストロー使って歯に直接当てないようにする
- ・無糖のお茶や水、麦茶なども選択肢に
- ・熱中症対策が必要な場面以外では、糖分控えめな飲み物を選びましょう

日頃の飲み物の選び方で、将来の歯の健康が変わります。スポーツドリンクは便利ですが、飲み方を工夫して歯を守っていきましょう！

歯科助手 宮下 加奈子

