

こだま新聞

第40号
平成11年2月

味覚と虫歯

「味覚はおおよそ10代までに形成され、それが一生を左右するといわれている」（柳沢幸江和洋女子大助教授栄養学博士）そうです。それに関連して二つの記事を紹介します。



一、歯周病（歯槽膿漏）で悩んでいた中年の女性が一念発起して歯科医院を受診し、歯ブラシ指導、歯石除去をしてもらいがんばったが、一年経過してもなかなか改善しない。担当の歯科衛生士が食事に問題があることを指摘

し、甘味料を制限することの重要性を指導したら、歯肉がどんどん改善された。この女性は小さい時から甘い物が好きで、現在でも毎日饅頭を数個食べ、コーヒーはいつも砂糖を入れて飲んでいました。歯科衛生士から指導されてからコーヒーに砂糖を入れずに飲むようになり、



間食も少なくなっていた。二、スポーツドリンクの功罪について元実業団バレーボール選手であった栄養士、鈴木由理氏が書いている。問題点として次の三つをあげている。

① **カロリーがある。** 缶入りのドリンクで80〜160^{キロカロリー}。おおよそご飯一杯分のカロリーを摂取されてしまう。

② **糖分を含む。** 幼児に水の代わりにスポーツドリンクを飲ませていると味覚の形成に影響を与え、甘味の習慣性を助長させる。

③ **塩分を含む。** 乳児は腎臓の機能が未熟のため塩分の摂取過剰はむくみ症状として現れることがある。老人の場合は高血圧や腎機能負担過剰が現れる。

さらに付け加えて次のように書いている。

本来、スポーツドリンクはプロフットボール選手が試合中に効率よく水分補給をするために開発された清涼飲料水である。従って極度の脱水状態でない人にとっては必要のない飲料である。極度の脱水状態とは体重の5割の脱水とすると3kg（体重60kgとして）もの体重

の減少に相当する。現実の運動ではこのような減少は起こり得ない。激しい運動や病気によって極度の脱水状態の時だけ使用するものであつて、通常の生活では水やお茶で水分補給は十分。スポーツドリンクは水ではなく、魔法の水でもない。

（資料・デンタルハイジーン、平成9年3月号、平成11年1月号）

風伝地図

金沢弘治氏（五城目町馬場目落合）の出版した『五城目町八郎潟町風伝地図』が新聞（秋田魁新報、河北新報秋田版）に掲載された。早速、新聞社に購入先を聞き、五城目町の松浦茶舗にて購入した。定価三千五百円。三千部作製した地図には通し番号が書かれ芳名帳に購入者の氏名を記入す

る事になっていた。私も『八郎潟町の地名』を少し調べていたので全く知らないという地名は少なかったが小さな沢の名前で書かれているのにはびっくり。10年かけて良くも調べたものだ。まだ在庫があるそうです。



今月の終了証

次のみなさんに修了証をお渡しすることができました。

工藤 隆矢 さん
鎌田 結亜 さん
小林 優奈 さん

（苦労様でした。）

今月の行事

1月

31日 男鹿南秋歯会新年会

2月

7日 キッズサークル

「冬の遊び体験」

14日 近代口腔科学研究会

28日 秋田経法大学

学長講演