



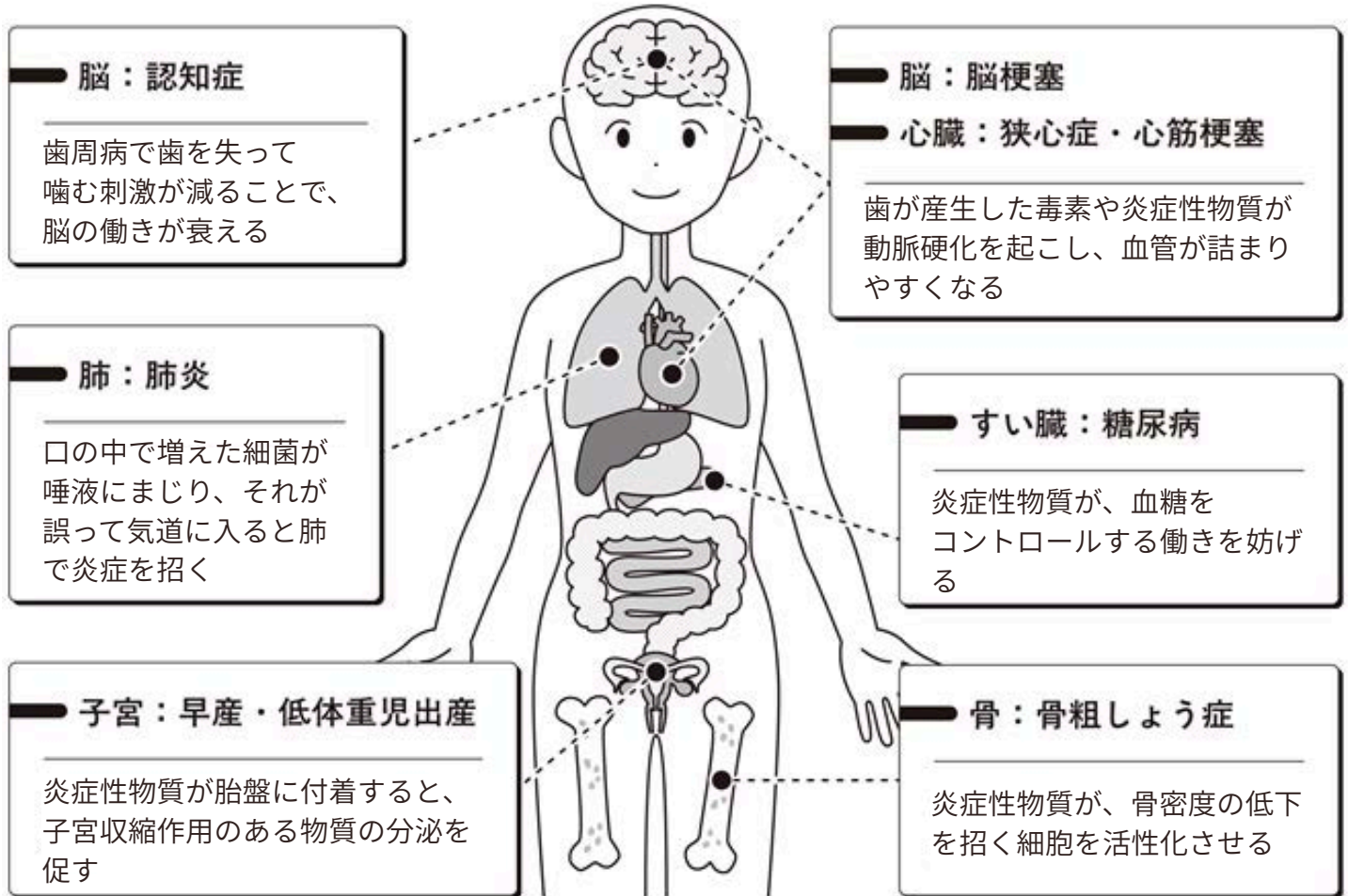
🦷 歯 を守ることは 全身 を守ること! ? 🦷

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は歯ぐきから広がり全身をむしばむ 🦷🔥

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、歯や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入ります。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいていても、正しく磨けていなければ汚れが残ってしまいます。

次の3つを意識してみましょう。

- ①鉛筆を持つように軽くにぎる
- ②小刻みに動かして1本1本みがく
- ③鏡で汚れを確認しながらみがく

プロケア

- ①歯のクリーニング：歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。歯科医院で取り除いてもらいましょう。
- ②歯磨き指導：口の中の状態は一人ひとり異なります。

受診の目安は3か月から1年です。

カフェインの摂り過ぎに 注意！

「頑張って勉強したい」というとき、「朝眠くて頭がぼーっとするから、気合を入れたい」ときなど、エナジードリンクやコーヒー、緑茶などを飲む機会が増えていませんか？

これらの飲み物にはカフェインが含まれています。適量なら頭をすっきりさせてくれるカフェインですが、成長期である中高生の体は大人よりも影響を受けやすいため、摂り過ぎには注意が必要です。

カフェインを過剰に摂取すると…

カフェインには、脳をリラックスさせる物質（アデノシン）の働きをブロックし、中枢神経を興奮させる作用があります。

カフェインを過剰に摂取し、中枢神経系が過剰に刺激されると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。消化器官の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。



1日の目安量はどれくらい？

日本では子どもの1日のカフェイン摂取量に関する明確な基準は決められていません。海外の例ですが、推奨される1日当たりのカフェイン摂取量の目安を紹介します。カフェインに対する感受性（影響の出やすさ）は個人差が大きいため、あくまで参考値です。

健康な子ども及び青少年	3mg/kg体重	欧州食品安全機関
子ども（10～12歳）	85mg	カナダ保健省
13歳以上の青少年	2.5mg/kg体重	
18歳以上	400mg	

食品中のカフェイン量（例）

※入れ方や製品によって異なるので、目安です。



コーヒー
60mg/100ml



紅茶
30mg/100ml



緑茶
20mg/100ml



エナジードリンク又は
眠気覚まし用飲料（清涼飲料水）
32～300mg/100ml

上手なつきあい方

- ①量を確かしよう：コーヒーや茶類に含まれるカフェインの量について知ったり、成分表示を確認して飲み過ぎないようにしましょう。特に、ジュース感覚で飲めるエナジードリンクは、1缶に多量のカフェインが含まれているものもあります。
- ②飲むタイミングは「夕方まで」：カフェインの効果は体内に数時間残ります。質の良い睡眠のために、夜遅くの摂取は控えましょう。

6月・7月のクオレの予定

6月5日（金）、6日（土）14時半まで、9日（火）12時～、12日（金）、19日（金）、
20日（土）、24日（水）、26日（金）、27日（土）、30日（火）12時～
7月3日（金）4日（土）、6日（月）、10日（金）、11日（土）、17日（金）
18日（土）、24日（金）、25日（土）、29日（水）、31日（金）



【参考・引用】

東山書房 『健康教室』 2026年6月号 / 日本学校保健研修社 『健』 2026年6月号

厚生労働省 『食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A～カフェインの過剰摂取に注意しましょう～』

農林水産省 『カフェインの過剰摂取について』 / 消費者庁 『食品に含まれるカフェインの過剰摂取について』