

今月のテーマは『こどもの飲み物』です。

子どもが毎日口にする飲み物。なかでも甘いおやつより気軽に与えやすい果汁飲料、乳酸飲料、スポーツ飲料など…過剰にお子さんに飲ませていませんか？今回は清涼飲料水にスポットをあてて考えてみましょう。

離乳準備期の落とし穴

◎赤ちゃんは甘い味が大好き。母乳だってミルクだってほんのり甘いですね。赤ちゃんは本能的に甘いものを好むと言われています。しかし、甘味には学習効果が少ないので、幼少期から甘味に慣れた食生活を続けていくと、味覚の幅が広がらず味覚に対して鈍くなりやすいと言われています。従って乳幼児期の味覚の形成期に強い甘味になれさせないことが重要なのですが、実際にはだいぶ早い時期から母乳やミルク以外の甘味を口にしている人が非常に多いのです。



また、発熱した際の脱水防止のための水分補給としてスポーツ飲料(イオン飲料)を医師にすすめられて飲み出したりというケースも多いようです。このように、かなり早い時期からミルクよりはるかに糖濃度の高い飲み物を与えられているようです。

ボトルマウス症候群

夜寝るときにくずるからと、ジュースや乳酸飲料、イオン飲料など砂糖の入った飲み物をほ乳瓶で与えると前歯が虫歯になってしまいます。これを『ボトルマウス症候群』といいます。

これは長時間前歯が砂糖にさらされることが原因です。砂糖の付いたほ乳瓶の乳首が常に前歯に接触している状態ですのでひとたまりもありません。とくに甘い乳首をくわえたまま眠ってしまったら最悪です。

このボトルマウス症候群、ときには前歯が全滅ということもあります。

ほ乳瓶でだらだらと甘い飲み物を与えることはやめましょう。1歳をすぎたら飲み物は徐々にコップに切り替えることも大事です。



砂糖の入った飲み物とむし歯

◎美味しくて栄養たっぷりの飲み物には実は歯には危険がいっぱい！飲んだ後はしっかり歯みがきをしましょうネ。



スポーツ飲料



乳酸菌飲料



炭酸飲料



野菜ジュース



100% 果実ジュース

甘い飲み物には、お砂糖がたくさん入っています。。。できれば、水やお茶で水分補給をするように心がけたいものですネ♡