

近年、AI の進歩が目覚ましくなってきました。私自身、ちょっとした調べものや改善したいことなど、少し前までは「検索」していたことが現在では AI に「相談」として尋ねるという形に変化してきました。「どんな些細なことでも気軽に相談できる」そういった便利さを感じる一方で、AI の進化・進歩の速さに、言いようのない不安感を覚えるのも正直なところです。どの時代のどんな発明でも様々な経緯を経て今の形になり、「安全性」を考慮されて生活の一部となっています。便利な物でも使い方を誤れば危険性があるという二面性は何にでも通ずるものがあると思います。今後の AI の発展や変化に、私自身も柔軟に対応していきたいと思う次第です。

歯科医師 森戸 大史

エナジードリンクは子どもが飲んでも大丈夫？

エナジードリンクは年齢制限なくコンビニや自動販売機などでも手軽に買えるため、子どもも飲んでいる姿を見かけることがあります。受験勉強をきっかけに飲み始めることも多いようです。

日本には子どものカフェインの明確な摂取量は定められていませんが、厚生労働省が紹介しているカナダ保健省の目安では、4～6歳は1日45mg、7～9歳は62.5mg、10～12歳は85mg、13歳以上は体重1kgあたり2.5mgまでとされています。

カフェインを過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、吐き気、不眠などの症状が現れることがあります。特に子どもは体重が少ないため、大人と同じ量でも体重あたりの摂取量が多くなります。

さらに注意したいのが睡眠への影響です。カフェインは眠気を抑える一方、その作用が数時間続くため、夕方以降に摂ると寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなることで、より疲労がたまるという悪循環に陥る可能性もあります。

農林水産省の調査によると、市販のエナジードリンク等には1本あたり50～170mgのカフェインが含まれています。商品によっては、子どもにとって1本だけでも目安量を超える可能性があります。

「眠気覚まし」のつもりが、体調や睡眠に影響することもある。成長期の子どもだからこそ、カフェインの摂取には注意が必要です。

医療ライター 妹尾 淳子



実はすごい！私たちの「唾液」

みなさんは「唾液」と聞いて、どんなイメージがありますか？「口の中を濡らしているもの」くらいに思っている人も多いのではないのでしょうか。

でも実は、唾液には私たちの歯や口を守るための大切な働きがたくさんあります！

唾液はなんと、1日に約1～1.5Lも作られています。食べ物を飲み込みやすくしたり、消化を助けたり、味を感じやすくしたりするだけではありません。口の中の汚れを洗い流したり、むし歯の原因になる酸を中和したり、溶けかけた歯を元に戻す「再石灰化」を助けたりと、毎日休むことなく歯を守ってくれています。

そんな唾液ですが、ストレスや疲れ、加齢、薬の影響などで量が減ることがあります。唾液が減ると、口が乾くだけでなく、むし歯や口臭などのトラブルにもつながりやすくなります。

そこでおすすめなのが「唾液腺マッサージ」です！耳の前やあごの内側、舌の下には唾液を作る「唾液腺」があります。そこをやさしくマッサージすることで、唾液が出やすくなります。テレビを見ながら、歯みがきの前後など、ちょっとした時間にできるので、ぜひ試してみてください♪

普段はあまり意識しない「唾液」ですが、実は毎日、私たちの歯と口を守ってくれているんです。今日から少しだけ、唾液のことを意識してみませんか？

歯科衛生士 吉川 歩侑奈

唾液腺マッサージ

耳下腺



左右の耳の付け根にある耳下腺の上で、親指以外の4本の指でくるくる回すようにマッサージします。

顎下腺



顎下腺の下を親指で少し突き上げるように押します。

舌下腺



舌の下側にある舌下腺をゆっくりと少し突き上げるように押します。



1日数回、食事の前やリラックスタイムにやってみてください♪
お口が潤って、唾液が出やすくなりますよ！



「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！