

# 恵仁会 通信 (戮力共心) vol.7

発行所：医療法人社団 恵仁会 きらら歯科クリニック  
〒901-0244 沖縄県豊見城市宜保370 オアシスヒカリ2F  
TEL098(840)5557

発行日 2009年8月1日



みなさん！こんにちは。

8月の恵仁会通信は沖縄県豊見城市発です。いよいよ夏本番！！  
太陽がジリジリ照らし暑苦しい日々が続きます。日中は外出すると日陰にいても汗がダラダラ、喉はカラカラ、グッタリしてしまいますよね (>\_<) ※

そんな時の水分補給として、健康的なイメージでスポーツドリンクを頻繁に飲んでいませんか？

スポーツドリンクはアスリートの飲み物として普及しました。

スポーツ後は多量の発汗により体内の水分が失われ脱水症状を引き起こしたり、日射病や熱射病などの熱障害を引き起こすことがあります。

スポーツドリンクは組成が体液に近く、吸収されやすいことで、その症状を即効的に改善する手段として気軽に摂取されています。

しかしそのスポーツドリンクが虫歯の原因になっていることをご存じですか？

スポーツドリンクは意外！？と糖分が多く含まれています。

糖分が口の中に入ると虫歯菌は酸を作り歯を溶かします。歯が溶けだすぎりぎりのPHは5.4。

スポーツドリンクは酸性度が高くPH3.3といわれています。(PHは数値が低いほど歯に及ぼす影響は強くなります)

酸性度が高いと歯の表面からカルシウムが溶けだし虫歯になります。人間の唾液には、この酸性度を中性に戻そうと緩衝する働きがあります。しかし、だらだらと時間をかけて飲む場合、口の中はずっと酸性の環境下であり歯の表面が溶けてしまいます。

だからといってスポーツドリンクを飲んではいけないということではありません。先ほども述べたようにスポーツ後に効率良く水分やミネラルを補うには効果的な飲み物です。しかしその飲み方(タイミング、量)が大切です。注意事項としましては、日中スポーツドリンクやジュース類はだらだらと時間をかけて飲まないようにする。(就寝前は飲まない。)

また飲む本数、量を減らしお茶や水を飲むようにし、飲んだ後はうがいや歯磨きをこころがけて下さい。



日焼けした肌、虫歯のない白い歯で健康的に暑い夏を乗り切ってください