

# SawamotoDentalOfficeNews

2016年7月号

海や山から夏の便りが届いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月のSawamoto Dental Office Newsは先月に続き酸蝕症です。  
「こんな食生活にご用心！」について特集してまいります。



## ●毎日のジョギング後の水分補給にビタミンドリンクや黒酢ドリンクを愛飲している。

健康意識の高い方で、スポーツの後の水分補給に黒酢ドリンクやビタミンドリンクなどを愛飲なさっている方がいます。からだには良くても、じつは歯が溶けやすい習慣で注意が必要です。走った後はお口のなかがカラカラ。しかも汗をかいて体内の水分が減ると、唾液の分泌量はぐっと減っています。こうして唾液の力が弱まっているときに習慣的に酸性の飲み物を飲むと、酸蝕歯になりやすくなります。

## ●部活中、熱中症の予防のため頻回に、スポーツ飲料を飲んでいる。

暑い季節のスポーツでは、熱中症や脱水症状などにならないよう、水分をこまめに摂ることがとても重要です。でも、この飲み物がもしも酸性の強いスポーツ飲料なら、歯の健康が心配です。こまめに飲むと、歯と酸との接触時間が増え、しかも部活となると、毎日、数時間にわたり飲むことになります。さらに、多量の砂糖を含んでいる物が多く、むし歯も引き起こします。

小学生～中学生の場合、奥歯の歯はまだ生えたてで軟らかく、成人の歯に比べて特に溶けやすいのです。



## ●皆さんよく飲むスポーツドリンクは本当に体に良いのでしょうか？

実は、スポーツドリンクには、虫歯と酸蝕歯と言った2つの種類の歯の病気のリスクを内在しています。

虫歯→虫歯菌が糖分を摂取した時に出る酸が原因となり歯がボロボロになります。

酸蝕歯→食べ物、飲み物に含まれる酸そのものが歯全体を溶かします。

では、スポーツドリンクにはどのくらいの砂糖が入っているのでしょうか。



コカコーラやジュースと同じくらいの砂糖が入っています。  
スポーツドリンクは酸性度(pH)が低く、歯が溶け出すと言われているpH5.4よりも低いpH3.5前後と言われています。

ですので、砂糖が多く含まれ、酸性度が低いスポーツドリンクを水代わりに飲んでいると虫歯と酸蝕歯双方のリスクが高まり、歯がボロボロになってしまうのです。

## ●スポーツドリンクを摂取したい時は…

スポーツドリンクは糖分が多くナトリウムが少ないため実は、脱水症には効果がありません。脱水には、OS1などの経口補水液をペットボトル1本を30分くらいかけてゆっくり飲みます。  
(これは点滴をゆっくり落とすのと同じで、一気に飲むと尿として排泄されてしまいます。)

- ① 少量の汗の場合は塩分摂取は不要です。コップ1杯程度の水をこまめに摂取するのが効果的です。
- ② 大量に汗をかいた場合は塩分も補いましょう。
- ③ 水1リットルに2グラム程度の食塩を入れた食塩水が有効です。  
(計量スプーンが無い場合、ペットボトルのキャップに4分の1ぐらいの量の食塩を1リットルの水に混ぜるとよいです)