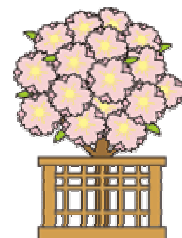


# Smile通信 vol.6



寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？  
今回の Smile 通信第 6 号は  
「間食（飲み物編）」についてお話しします。

## <ジュースはなぜダメなのか>

ジュースには、ムシ歯菌のエネルギー源である糖分が大量に含まれています。

ちなみに 100% 果汁のジュースやスポーツドリンク・牛乳・母乳にも糖分は含まれているんです。



## 牛乳

すぐれた栄養食品で、カルシウムなども豊富に含まれているため、歯だけでなく体も強くします。

ただし、寝る前に飲むのは控えましょう。

## スポーツドリンク

熱がある時などに水分補給のために飲むのは問題ありませんが、のどが乾いた時に水の代わりに飲むのはやめましょう。

ジュースで溶けた歯の写真です。



## <酸性飲料>

炭酸飲料や果汁ジュースなどには多くの糖分が含まれているだけでなく、酸性飲料なので、比較的ムシ歯をつくりやすい飲み物といえます。

歯は pH 5.4 以下で溶けます。

飲み物	pH
オレンジジュース	pH 4.0
カルピス	pH 3.4
コカ・コーラ	pH 2.2
ポカリスエット	pH 3.5

## <唾液の作用>

よく噛むことで、唾液（つば）がでます。

唾液は食べ物を消化するだけでなく、歯に付いた汚れを流したり、歯を再石灰化させて強くしたりとたくさんのいい仕事をします。

よく噛まずに飲み物で甘い食べ物を流し込むと、唾液がもつ優れたパワーが発揮されません。

## ジュースの代わりに飲むと良いもの

お茶（緑茶、ウーロン茶など）は歯を溶かさなだけでなく、ムシ歯を予防するフッ素やタンニンが含まれています。



## <飲み物に含まれる糖分> 【350ml 中】

飲み物	糖分	スティックシュガー (1本 3g)
炭酸飲料	27g	9本分
スポーツドリンク	24g	8本分
乳酸菌飲料	45g	15本分

## 約束

甘い飲み物を飲んではいけないことはないのですが、次のことに注意して飲み方をうまく工夫してくださいね。

甘い飲み物は時間と回数を決めて飲む。

甘い飲み物はできるだけ避ける。

寝る前にはジュースを飲まない。

第7号は7月頃に発行します。間食（おかし編）についてまとめる予定です。お楽しみに！！