

# たるみ歯科通信

2017年7月号 No.79

こんにちは、歯科助手の石毛です。

毎日暑い日が続きますが、海やプール、キャンプにBBQと、夏のレジャーが楽しめる季節になりました。

先日、かき氷器を購入したので、流行りの「台湾風かき氷」を作るのに家族みんなでハマっています。

さてさて、今月は「**スポーツドリンクとムシ歯**」についてお話しします。

暑い夏の熱中症予防にはこまめな水分補給が欠かせません。

夏場の運動や部活での水分補給にスポーツドリンクを飲む人が増えていますが、実はこのスポーツドリンクにはかなりたくさんの糖分が含まれているのをご存知ですか？

一般的なスポーツドリンク 500ml ペットボトル 1本に含まれる  
糖分の量はおよそ **20~30g** で、  
これはスティックシュガーの **約10本分** に相当するんです！

歯にくっついたムシ歯菌は糖分をエサにして酸を作って歯を溶かします。

熱中症予防にとスポーツドリンクを水代わりに普段からダラダラ飲んでしまうと、お口の中に常に大量の糖分が残ることになり、大変なことになります。



## 子どもたちの飲み物には要注意！！

部活などでスポーツドリンクを飲む機会が多い子どもたちは要注意です。この時期の生えたての永久歯は歯質が弱いので、ムシ歯菌の攻撃に弱く、とてもムシ歯になりやすいです。



## 《スポーツドリンクの摂り方》

- 2倍程度に薄めて飲む。
- スポーツドリンクを飲んだ後に水やお茶も飲んで、口の中に残る糖分や酸を少しでも減らすようにする。
- スポーツなどたくさん汗をかく時以外はスポーツドリンクを控える。

スポーツドリンクは飲み過ぎないことが大切です。

上手に活用して暑い夏を乗り切りましょう！！

## 7月の予定

- ◇ 院内研修のため **14日(金)午前** は **休診** といたします。
- ◇ 矯正診療日は **27日(木)午後** です。

