

はは歯クラブだより



NO. 231

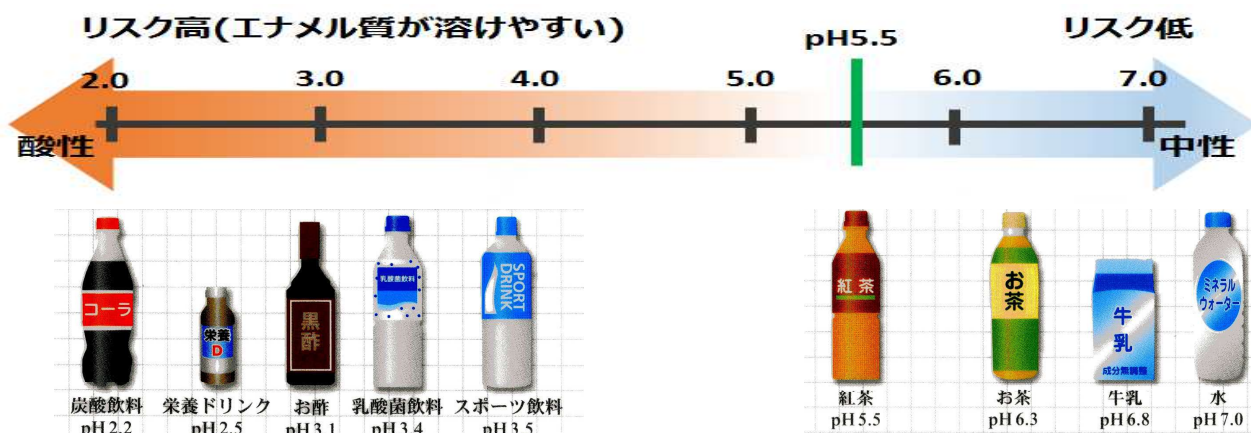
こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

毎日のように熱中症警戒アラートも発令されていますね。

熱中症の予防にも水分補給が重要ですが、水分補給の基本はお水やお茶になっていますか？

スポーツドリンクやジュースが水分補給の変わりになっていませんか？

下の図は飲み物の酸性度を表しており、pH5.5 以下になると歯が溶かされ始めます。



酸性のものほど歯が溶かされる時間が長くなり、その結果むし歯にもなりやすくなります。ちょこちょこ飲むとさらにむし歯のリスクが高くなります。

スポーツドリンクは外で遊んだり、運動をしたとき、発熱時など汗をたくさんかいたときはスポーツ飲料のほうが適することもあります。ですが普段の汗のかき方であればお茶、お水で十分です。



詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
＜文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀＞