

はは歯クラブだより



NO.96 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘

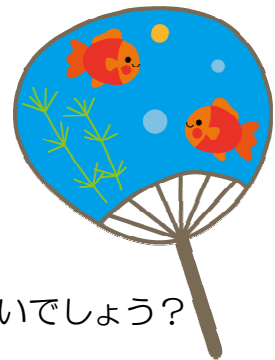


医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

暑い日が続いていますね。暑くなると水分補給の回数が増えますが、水分補給＝ジュースになっていませんか？



問い：1日に同じ量のジュースを飲むとして、AとBどちらがむし歯を作りやすいでしょう？

A. おやつと一緒に全て飲み、それ以外はお茶を飲む

B. もったいないので同じ量のジュースを数回に分けて飲む

答え：B

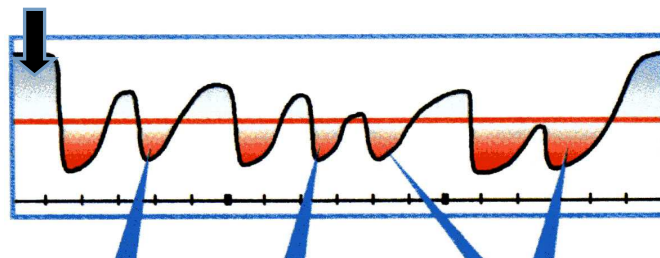
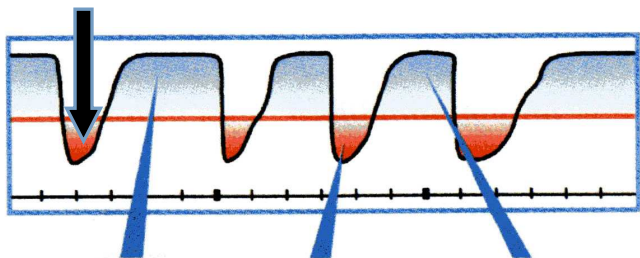
どうしてBのほうがむし歯を作りやすいのでしょうか？

下の図はだ液（つば）の酸性度（24時間）を表しています。

一番上は中性で、下に行くほど酸性が強くなります。

①歯が溶かされる（脱灰）

②歯が元にもどること（再石灰化）を表します。



(A) 3回の食事と1回の間食の場合

(B) 3回の食事と4回の飲食の場合

誰でも食べたり飲んだりすると、歯が溶かされます。図を見てみると、Bは再石灰化より脱灰が多いですね。脱灰の時間が多いと、むし歯ができます。

だらだら食い、ちょこちょこ飲みが悪い理由がわかったでしょうか。

ちなみに、お茶やお水ではむし歯はできません！

喉が渴いた時は、ジュース、スポーツ飲料でなく、お茶やお水に！



〈文責：日本小児歯科認定歯科衛生士 池田友紀〉

ホームページもご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。