

はは歯クラブだより



NO.191 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

こんにちは！

新学期が始まりましたね。楽しい夏休みになりましたか？

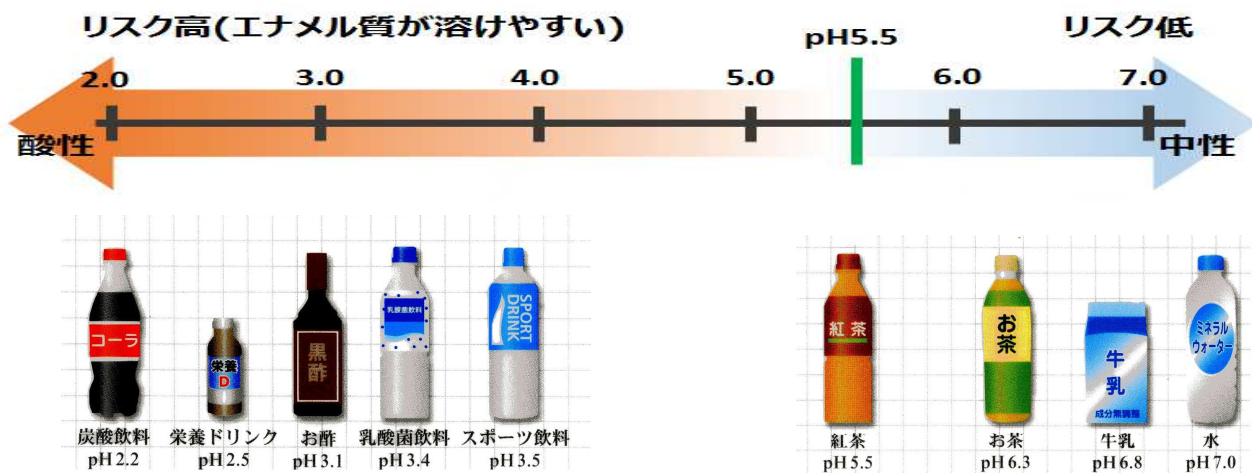


9月になりましたがまだまだ暑い日が続いており、熱中症にも注意が必要です。

前回もお話したようにこまめな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>

