

はは歯クラブだより

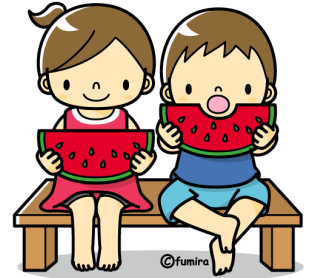


NO. 126

こんにちは！  医療法人 ゆきなり小児・矯正歯科です。

もうすぐ夏休みですね。

暑い日が続きますので、熱中症対策でもこまめな水分補給を心がけましょう。



下の図は、飲み物の酸性度を表しています。

pH5.5 より下になると、歯が溶かされ始めます…



スポーツ飲料は、外で遊んだときや発熱時など汗をいっぱいかけたときに飲む分には、適しています。しかし、普段の水分補給としてはあまり好ましくありません…

また砂糖が使われていない炭酸水でも歯が溶かされることをご存知ですか？炭酸水のpHは4.3なので、歯の表面が溶かされて、むし歯の原因になります。砂糖が使われていないので安心していても多いと思いますが、飲み方には注意が必要ですね。

普段、喉が渴いたときの水分補給はお水やお茶にしましょう。

詳しくは、ホームページをご覧ください。
「ゆきなり」で検索すると簡単です。
〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉