

# はは歯クラブだより

NO. 190



こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

厳しい暑さが続いていますね。

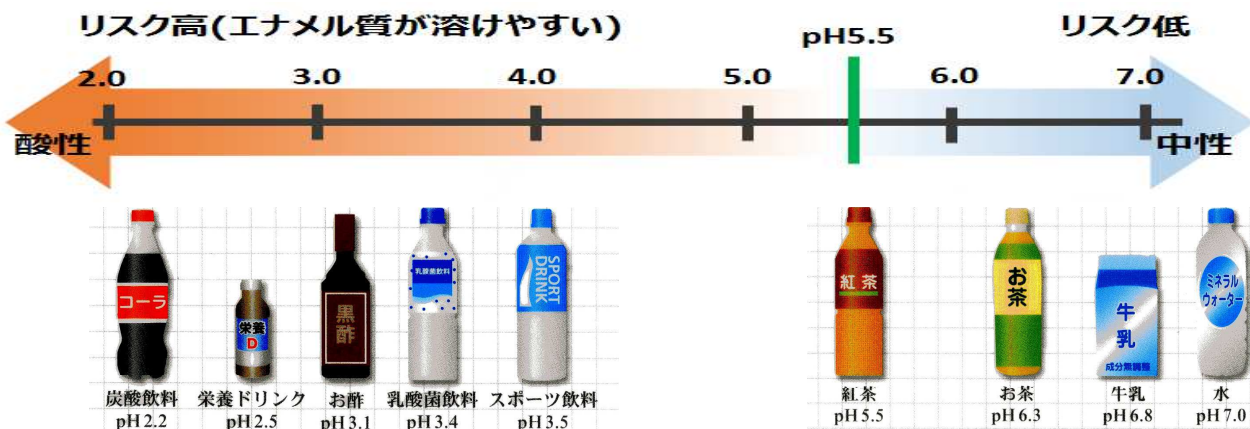
熱中症対策のためにもこまめな水分補給は大切です。

水分補給の基本はお水やお茶になっていると思いますが、

夏休みになり家にいる時間が多くなるとジュースを飲む頻度も増えていませんか？

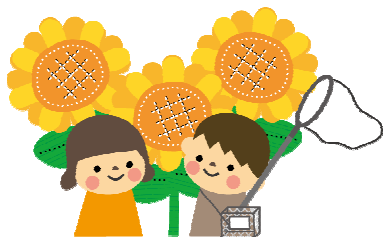
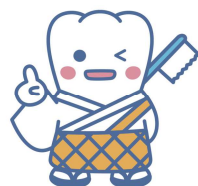


下の図は飲み物の酸性度を表しており、pH5.5以下になると歯が溶かされ始めます。



酸性のものほど歯が溶かされる時間は長くなります。ということはむし歯にもなりやすくなります。ちょこちょこ飲んでいるとさらにむし歯のリスクは高くなるのです。

ジュースも楽しみのひとつですから絶対に飲んでではダメ！ということではありません。だらだら、ちょこちょこがよくありませんので、おやつの際に1回だけ、毎日にならないようにする、など工夫されてみてくださいね。飲んだ後は必ず大人の方のみがき直しをお願いします。



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＞