



わは歯ニュース 5月号

今年は例年より早く暑い日がきて、朝晩は涼しく身体がついていかない、、、なんて人もいませんか？
気温が高くなり、汗ばむ日も続くと、熱中症対策にスポーツドリンクを飲まれる方も多いかと思えます。
そこで今回は、「飲みすぎ注意！なスポーツドリンク」について書かせていただきます。



スポーツドリンクの主な成分

水(水分補給)

電解質(電解質の補給)

糖(エネルギーの補給)

酸(味の調整・保存性の向上)

非常に糖が多い・・・砂糖や果糖ぶどう糖液糖などの形で多量に糖を含んでいます。

炭水化物の量＝糖の量 ⇒ 例)栄養成分表示「100ml 当たり」炭水化物 6.2g だと500ml
なら $6.2g \times 5 = 31g$ です。

以外に酸性度が高い・・・糖の甘未で感じにくいですが酸性度が高い＝pH が低いです。

歯が溶け始めるpH約5.5 → スポーツドリンクpH約3.5 pHが低いと歯は溶けやすいです。

歯のダメージは、歯が酸に溶ける「酸蝕症」、「むし歯」と悪い条件がそろっています。

特にお子さんの場合は悪い条件が増えます。

- 乳歯や生えたばかりの永久歯は酸に弱い
- 生えたばかりの歯は磨き残しやすい
- 小中学生のころは仕上げ磨きを卒業する時期

からだへのダメージ (頻繁な摂取がもたらす害)

- 糖尿病**・・・歯周病も悪化しやすくなります。
- 脚気(ビタミン B1 欠乏症)**・・・糖の分解にビタミン B1 が消費されることが関係し、倦怠感、食欲不振、手足のしびれ、足のむくみなどが起こります。
- ペットボトル症候群**・・・血糖値が急激に上がる急性の糖尿病です。
- 味覚への影響**・・・子どもの味覚形成期に甘いものを与えすぎると、お茶や水が飲めなくなります。
- 心への影響**・・・ビタミン B1 の不足は精神の不安定(「きれやすいこども」)にもつながります。

ビタミン B1 は、玄米、豚肉、うなぎ、枝豆に多く含まれていて、玉ねぎやにらネギニンニクと一緒に食べるとより吸収を良くしてくれます。

スポーツドリンクは、決して悪いものではありませんが、日常生活での水分補給は、水かお茶で十分です。賢い付き合い方として、あくまでも「スポーツ時のドリンク」として飲む。また飲んだあとは、むし歯や酸蝕を予防するため水かお茶で酸を薄めるのも良いです。頻繁に飲まないといけない場合は、歯磨きや、フロスで歯間のケアや、歯科医院での検診や、フッ素で歯の強化をおすすめします。

歯肉の炎症を早く改善したい人！！

「SP-T ジェル」 歯磨き剤がおすすめ（洗口タイプも）



歯肉の防御力を高めて歯周病を防ぐ

細菌の頑固な膜、バイオフィルムへの浸透・

殺菌力に優れた、無研磨ジェルタイプの歯磨き剤です。

炎症にアプローチする薬用成分が2種類配合！

特徴 1 薬用成分 **4種**も類配合あり

- ・歯肉の防御、歯肉の血行を良くして、治癒を促進
- ・歯肉の炎症、出血を抑制(2種類も配合)
- ・バイオフィルムの内側まで浸透、殺菌

2 フッ化ナトリウム**1450ppmF** 配合でむし歯予防に

3 浮遊菌を殺菌し、**口臭予防**にも

4 粘性の高いジェルで**歯周ポケット**にも**薬用成分が長く**とどまる。

歯周病は歯肉の病気なので、歯肉に作用させることが大切です。薬用成分を直接歯肉に塗ること、歯肉マッサージをするように歯磨きしてみてください。歯周病を改善したい方、歯科専売の「システム SP-T ジェル」を使うことをおすすめします。ぜひ試してみてください！！

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

☎ 053-391-4662 web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00/2:30~18:00

土曜 9:30~13:00/2:30~17:30 休診日 木・日・祝祭日

担当 岩先