

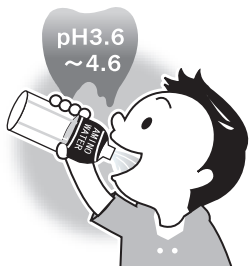
イオン飲料水にご注意!

お口の健康づくり教育の成果と一般の健康意識の高まりから、「歯科疾患実態調査」等の統計上は、乳幼児から学童期までの子どもたちのむし歯は確実に減っています。ところが最近、むし歯になりにくいはずの下の前歯が、むし歯になっている子どもがたくさん発見されています。原因を探っていくと、水分補給として乳児のころから市販のイオン飲料水（スポーツドリンク）を飲んでいることがわかってきました。



▲たくさんのイオン飲料水が売られています。

イオン飲料水にはカリウムやナトリウムなどのミネラルが含まれており、からだの水分に近いため吸収されやすいのが特徴です。激しい運動や下痢などで水分が急激に奪われたときは、回復に効果を発揮します。

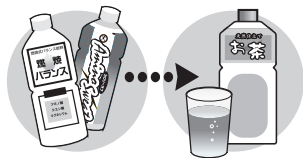


しかしこのイオン飲料水、むし歯の原因となる砂糖や果糖などが入っているものが多く、しかもpH3.6～4.6という酸性度の高い飲みものです。子どもの歯はpH5.7で、大人の歯でもpH5.5で歯のエナメル質が溶け出しますから、イオン飲料水を絶えず飲む人は、お口の中をむし歯になりやすい環境にしているのです。

コマーシャルから健康的なイメージが強い「イオン飲料水」ですが、選び方・飲み方（飲ませ方）には注意が必要です。その特性を良く知って上手に利用しましょう。

イオン飲料水の上手な選び方、飲み方・飲ませ方

- イオン飲料水を水代わりに飲まない。
- ふつう程度の運動なら水やお茶で水分を補給する。
- 嘔吐や下痢のときには飲んで（与えても）、回復したらやめる（与えない）。
- 乳児には寝る前や寝ながらイオン飲料水を飲ませない。
- 成分表示を良く調べ、むし歯の原因となる砂糖や果糖入りのものは避ける。
- 砂糖や果糖以外に含まれている甘味料にも注意する。



むし歯になりにくい甘味料は!

パラチノース エリスリトール ソルビトール マンニトール キシリトール マルチトール ラクトール パラチニット 還元水あめ アステルパーム ステビオサイド スクラロース など

小 児科と小児歯科の保健検討委員会は、2004年1月6日「イオン飲料とむし歯に関する考え方」と題する見解を公表しています。

唾 液にはむし歯を予防する働きがあります。下の前歯は、近くに唾液腺があり、絶えず唾液にさらされるのでむし歯が発症しにくいとこです。

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

2005年 2月号



やっとお正月気分も抜けた頃には風邪にご用心。そうそう、花粉の飛来も始まった様です。規則正しい生活、手洗い・うがい、早めの静養、ビタミン補給を心がけましょう。当院では、器具等の殺菌・消毒の為に『強酸性水＝高機能水』精製機を置いています。手洗い・うがい・洗顔などにこの水を使用したい方は、ペットボトルをお持ち下さればお分け致します。

さて、かねてから配布して好評だった小児用『歯っぴークラブ・歯医者さんガイドブック』と同じ主旨で、成人一般患者様向けに『歯の健康手帳・診療ガイドブック』を新年早々発行しました。歯とお口の健康を守るため、病気を防ぐ為の内容をコンパクトにまとめました。また、健診結果を貼付し保存するスペースも設けてありますので是非活用して頂きたいと思っております。

現在治療途中の患者様で、この冊子をご希望の方は、受付あるいはスタッフに気軽に声をお掛けください。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆診療日変更のお知らせ☆

●2月10日(木)、11日(金)は連休です。



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888