

# 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ので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。

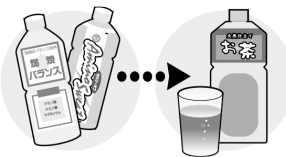
しかしこのイオン飲料水、むし歯の原因となる砂糖や果糖などが入っているものが多く、しかもpH3.6～4.6という酸性度の高い飲みものです。子どもの歯はpH5.7で、大人の歯でもpH5.5で歯のエナメル質が溶け出しますから、イオン飲料水を絶えず飲む人は、お口の中をむし歯になりやすい環境にしているのです。

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も（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。



**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ろです。

## 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 ラクチトール 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

# KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

7 2009年  
月号



梅雨の鬱陶しい(うっとうしい)季節です。この季節は、食中毒も多い季節です。『消費の目安』だけにたよらず、口に入れる前、飲み込む前に五感を働かせましょう。

葛飾区よい歯の集いが6月末に開催され、当院で予防管理をされていた数名の方も表彰されました。ご本人、ご家族ばかりでなく私をはじめ、当院のスタッフも大変嬉しく思います。惜しくも表彰されなかった方も多いとは思いますが、この表彰はあくまでも通過点。日々、歯とお口の健康を守って行きましょう。きつと頑張っていて良かったと思う日が来るはずですよ。

むし歯も歯周病の予防もきちんとした生活習慣から生まれてくると信じています。1年の6月だけでなく決して神経質になる必要もありません。頑張りすぎる必要もありません。毎日が予防デー、毎週が予防週間です。7月も後半から学生の皆さんは夏休み。規則正しい食生活を心がけましょう。ご希望により定期クリーニング以外の歯みがき指導も可能です。ほかの皆さんもアイスクリーム、清涼飲料の美味しい季節ですが、バランスの良い食事とお口のケアで、暑い夏をのりきりしましょう。

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

- ・7月 4日(土) 午後休診
- ・8月 12日(水)～17日(月) 夏期休業になります

**こみや歯科**

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>  
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)