

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。

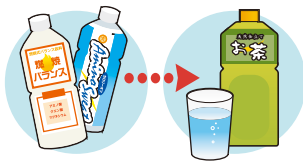


しかしこのイオン飲料水、むし歯の原因となる砂糖や果糖などが入っているものが多く、しかも pH3.6～4.6 という酸性度の高い飲みものです。子どもの歯は pH5.7 で、大人の歯でも pH5.5 で歯のエナメル質が溶け出しますから、イオン飲料水を絶えず飲む人は、お口の中をむし歯になりやすい環境にしているのです。

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。



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

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3です。

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

9 2011年
月号

9月の声を聞き、残暑を感じる日もありますが、日ごとに秋めいてきます。

東日本大震災からも早半年。虫の声にも諸行無常の響きあり。大震災の後には、日頃の防災準備が大切だと誰しもが痛感しました。

それが月日の流れに流され、意識も薄れましたが、1923年（大正12年）9月1日の関東大震災を期に『防災の日』が制定され、9月は防災月間です。これを機に緩んだ防災意識を引き締めなければと思います。

お口と歯の健康も日々、健康管理を心がけ、後で後悔しないようにして行きたいものですね。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュース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

・9/10(土)、10/22(土)、11/19(土) 医院設備メンテナンスのため午後休診
・10/21(金) 院長学会出張のため休診

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」 <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp