

スポーツドリンクは飲み方に注意!

スポーツや運動をする時だけでなく、夏の水分補給として気軽に飲んでいる方も多いスポーツドリンク。健康的なイメージが強いですが、実は糖分や酸が多く含まれているので、選び方や飲み方には注意が必要です。

●だらだら飲みで、むし歯の原因に

スポーツドリンクはむし歯の原因になる糖類を約5%含んでいて、酸性度もpH3.6~4.6と高く、水分補給として飲み続けていると歯のエナメル質を溶かし、お口の中をむし歯になりやすい環境にしてしまいます。運動中や運動後は、お口の中の唾液が乾いているので、酸の影響をさらに受けやすくなっています。水と同じ感覚でだらだら飲み続けていると、歯に大きなダメージを与えてしまいます。

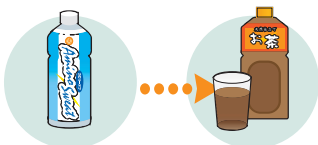


●熱中症・脱水症状の緊急時には、経口補水液!

熱中症や脱水症状を起こしている際は、スポーツドリンクでは効果が発揮されません。飲む点滴「経口補水液」を時間をかけて、ゆっくり飲ませましょう。

●注意したいポイント!

- スポーツドリンクを水代わりに飲まない
- 熱中症や脱水症状の際には、経口補水液を与える
- 成分表示をよく調べ、むし歯の原因となる砂糖や果糖入りのものは避ける
- あまり激しくない運動なら、水やミネラルを含んだ麦茶を補給する
- 乳幼児に、寝る前や寝ながら、スポーツドリンクは与えない



VOICE

スポーツドリンクは、飲んだ後に水でうがいをするなど、継続的に飲まない・飲ませないように注意しましょう。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020
7

早いもので今年も半年が過ぎましたが、上半期の大部分が新型コロナウイルス感染症予防対策としての「おうち時間」となりましたね。皆様は、「おうち時間」をどの様にお過ごしでしたか?

私も多くの方々同様、片付けをしたり普段よりも料理をしたり、台所に立つ時間が増えました。調理をするのは苦ではありませんが、献立を考えるのが苦手な私。家族に聞いてもお決まりの「何でもいよ〜」は、もはや「苦行」のようでしたが、最近ではインターネットで検索すれば数多くのレシピが出てくるので本当に助かっています。

献立だけではなく「リモート・ワーク」に「オンライン授業」、「オンライン会議」に「オンライン診療」、「オンライン飲み会」まで…これが日常になるとは、子供の頃には思いもしなかった世界になっています。これから更に10年後20年後とどう変わっていくのでしょうか。

「新しい生活様式」は、まだ続きますが変えられないものもあります。歯科治療もその一つです。出来る限りの予防策に努めておりますが、今後も新型コロナウイルス感染症の発生状況に応じて、健康チェックや検温をお願いするかと思いますので引き続きご協力をお願い致します。

3つの密を避ける、社会的距離をとる、手洗い・マスクの着用。そして感染症対策の一つとして免疫力を高めるために口腔ケアが大切だと言われています。よく食べ、よく体を休め、口腔ケア(歯ブラシ+歯間清掃など)も丁寧に行って、ご自身の身体を守っていきましょう。

予約時間のうっかり忘れ、間違えにご注意ください。(み)

診療日についてお知らせ 8月9日(日)~8月16日(日) 夏季休診

毎月保険証の提示にご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。

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 >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp> E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp