



今月のテーマは「むし歯にないやすい飲み物」です。

暑い夏はたくさんの水分補給が必要ですが、飲み方を誤ると

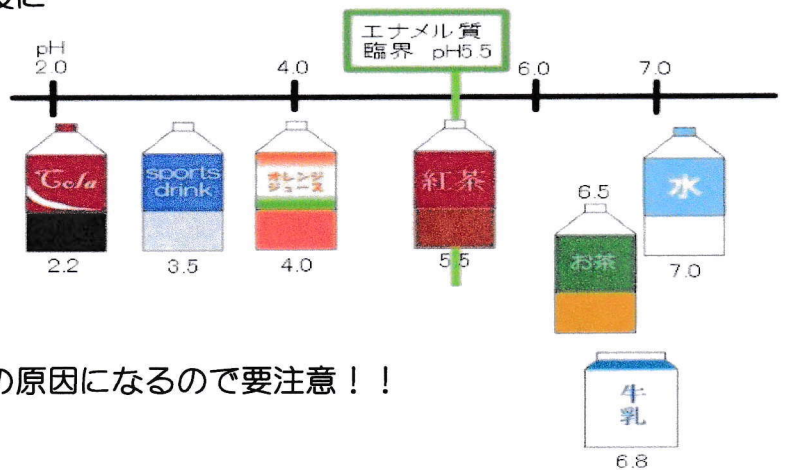
むし歯になってしまう事もあるので気をつけましょう！

<むし歯になりやすい飲み物は？>

ご存知の方も多いと思いますが、炭酸飲料、乳酸菌飲料、スポーツ飲料などがあげられます。お砂糖がたくさん入っているからお口の中が酸性に傾きやすいからです。また市販の野菜ジュースは一見身体に良さそうですが、飲みやすくするために、お砂糖が入っている事があるので注意が必要です。一度原材料名の欄をチェックしてみてください！ ☆ちなみに・・・虫歯になりにくいとされる飲み物は、お水、お茶、牛乳、無調整豆乳などです。

<スポーツ飲料と虫歯の関係性>

スポーツ飲料はスポーツをして汗をかいた後に水分を早く補ってくれますが、糖分の補給のためにブドウ糖などもたくさん加えられています。そのうえ pH が 3.5 ぐらいと低いのでむし歯をつくりやすいのです。発熱などで脱水症状がある時などの水分補給のためにはとても役立ちますが、元気な時はだらだら飲ませると当然むし歯の原因になるので要注意！！



<pH (ペーハー) とは？>

簡単に言うと「歯を溶かす酸の強さ」です。酸性かアルカリ性を表す物で0から14まであります。数字が小さい程酸性が強く、pH7が中性、数字が大きい程アルカリ性が強いという事になります。普段お口の中は中性 (pH7 ぐらい) に保たれていますが飲食する事で酸性に傾きます。ちなみに pH5.5 以下で歯が溶け始めます。

しかし唾液の力で中性に戻りますが、お砂糖の入った飲み物を頻繁に飲むと常に酸性に傾いたままで虫歯菌が酸を出してむし歯の危険性が高まります。

