

清涼飲料水とむし歯

～清涼飲料水は砂糖水～

夏の暑い時期やスポーツなどで喉が渇いた時、清涼飲料水（ジュース）を買って飲むという方も多いと思います。意外と知られていないのが、ジュースには多量の砂糖が含まれているということです。最近ではペットボトルが普及し、常に持ち歩きの喉が渇くたびに飲むという人も増えています。これが、お茶や水であれば何の問題もありませんが、ジュースやスポーツドリンクになると問題です。

口の中は常に唾液によりきれいに洗い流され、PHが中性に保たれていますが、頻りに糖分が入った飲み物を飲むことにより口の中が酸性に傾き、歯の表面が溶かされむし歯が広範囲に広がっていきます。

～イオン飲料水にご注意～

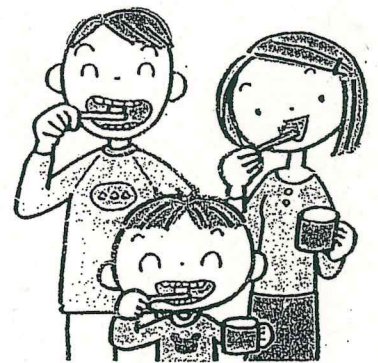
イオン飲料水には、カリウムやナトリウムなどのミネラルが含まれており、体の水分に近いので吸収されやすいのが特徴です。激しい運動や下痢、高熱で水分が急激に奪われたときは回復効果を発揮します。

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物です。子供の歯は PH5.7 (大人は PH5.5) でエナメル質が溶け出します。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。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。

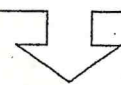
～飲料水の中身を知りましょう～

通常、口の中は PH6.8～7.0 スティックシュガー1本=3g

飲料	砂糖量	PH値
ミネラルウォーター	0本	7.0
麦茶	0本	6.5
牛乳	0本	6.8
野菜ジュース(紙パック)	3本	3.8
100%ジュース	8本	3.8
乳児用イオン飲料 (500ml)	8本	4.1
スポーツドリンク (500ml)	16本	3.5
乳酸菌飲料 (65ml)	4本	3.3
炭酸飲料(500ml)	18本	2.4



PH5.7以下で歯が溶け出します



むし歯にならないようにするためにも次のことに気をつけましょう

- 1、頻りに甘い飲み物を飲まない、ダラダラ飲まない
- 2、寝る前には飲まない
- 3、乳幼児の場合、哺乳瓶などにジュースを入れない