

はは歯クラブだより



NO.62 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



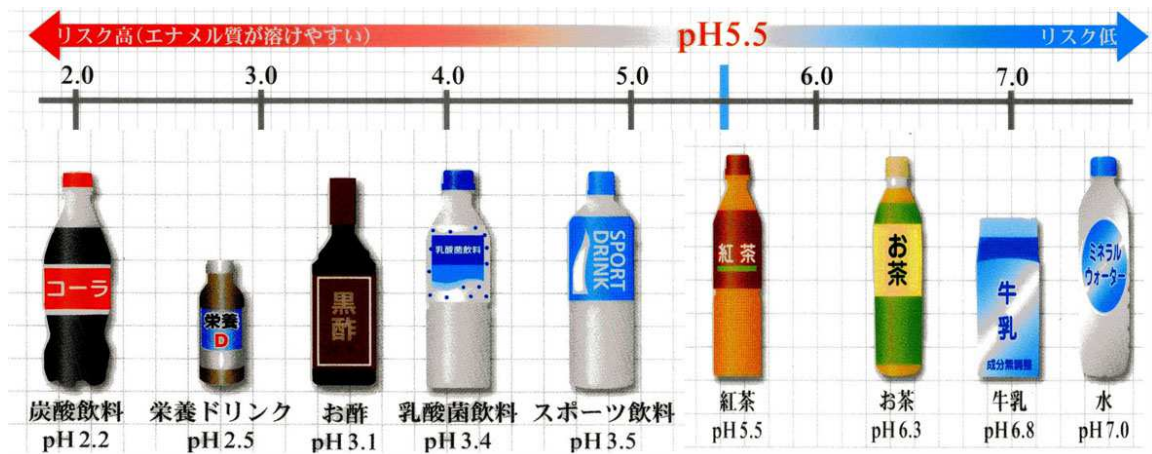
医療法人

こんにちは！ ゆきなり小児・矯正歯科です。

まだまだ暑い日が続いていますね。
熱中症対策でもこまめな水分補給は大切です。
普段からジュースばかり飲んでいませんか。



下の図は、飲み物の酸性度を表しています。pH5.5より下になると、
歯が溶かされ始めます…



スポーツ飲料は、外で遊んだときや発熱時など汗をいっぱいかいたときに飲む分には、適しています。しかし、普段の水分補給としてはあまり好ましくありません…むし歯を作る原因のひとつになります。

普段、喉が渴いたときの水分補給はお水やお茶がいいですね。

学校でのフッ素洗口は無料で実施できます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。
「ゆきなり」で検索すると簡単です。
〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉