



# はは歯クラブだより



NO.73 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘

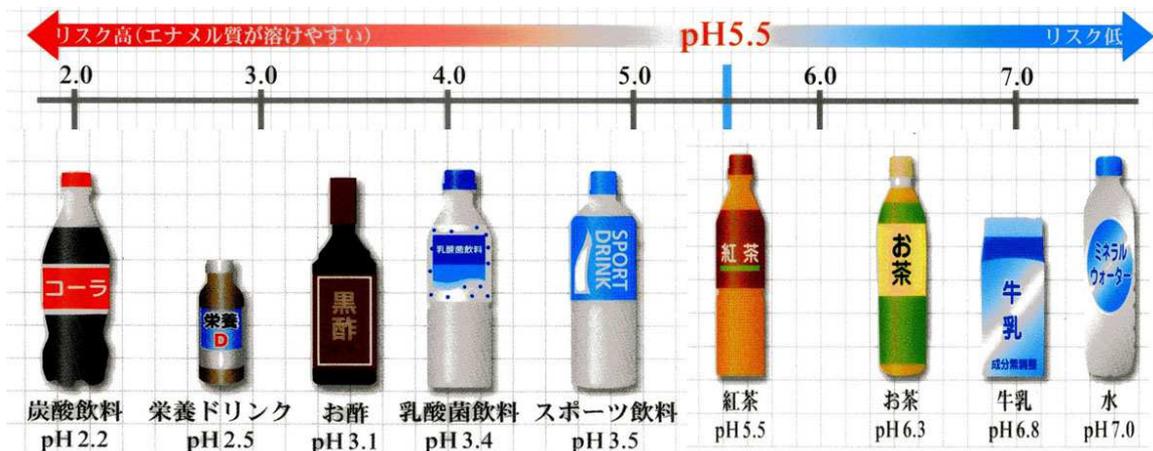


医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！  
もうすぐ夏休みですね。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。

それでは飲み方についてはどうでしょう。たとえば、1日に同じ量のジュースを飲むとします。

- A. おやつと一緒に全て飲み、それ以外はお茶を飲む
- B. もったいないので同じ量のジュースを数回に分けて飲む

A と B どちらがむし歯を作りやすいでしょう？もうお分かりですね答えは B です。ジュースのちょこちょこ飲みはだめですよ。普段、喉が渴いたときの水分補給はお水やお茶にしましょうね。

**学校でのフッ素洗口は無料で実施できます。**

〈文責：日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘〉

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。

今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。