



はは歯クラブだより



NO.84 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

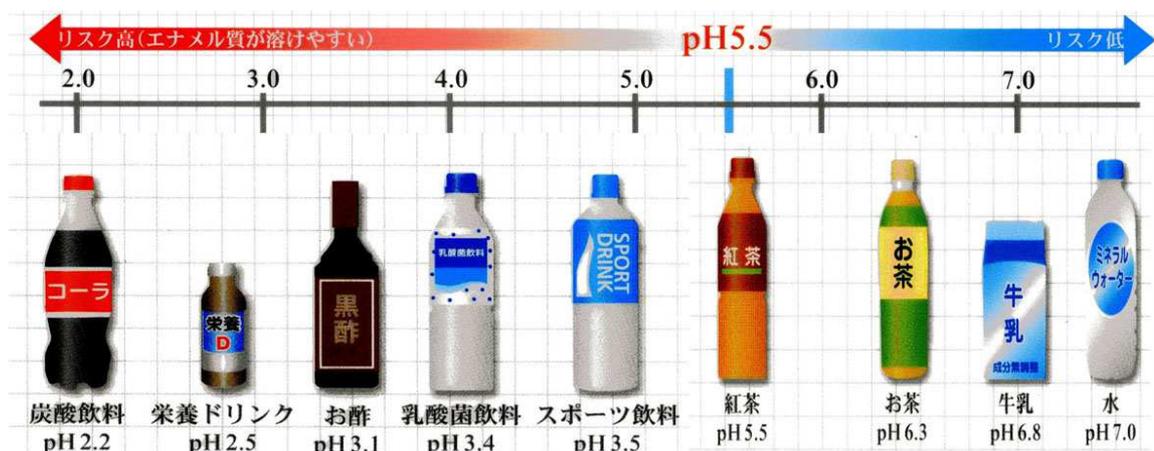
ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！
7月に入り、もうすぐ夏休みです。皆さん夏休みの予定はありますか？
夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう！！



さて梅雨明けすると、暑さが厳しくなりますね…
熱中症対策でもこまめな水分補給は大切です。

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…



たとえば1日200mlのジュースを飲むとします。同じ量でもちよこちよこ飲むより、
1回で全て飲んだほうがむし歯になるリスクを下げられます。

※体に良いと思われがちなスポーツ飲料も、普段の水分補給としては好ましくありません…
汗をいっぱいかいたとき、脱水症状を防ぐためにはいいですね。

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。



※学校でのフッ素洗口は無料で実施できます！

佐世保市では全ての小学校で実施されています。

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：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>