



# はは歯クラブだより

NO. 90



こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

暑い日が続いていますね。特に小さなお子さんは  
たくさん汗をかきますので、熱中症対策にも、こまめな  
水分補給を心がけたいものです。



普段のお子さんの水分補給がジュースやスポーツ飲料に  
なっていませんか？

さてみなさんは、ちょこちょこ飲みや食べがよくないことをご存知ですか！？

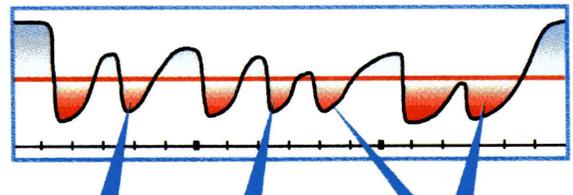
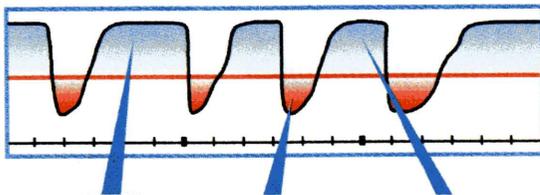
下の図はだ液（つば）の酸性度（24 時間）を表しています。

一番上は中性で、下に行くほど酸性が強くなります。

真ん中の線より下が酸によって歯が溶かされること（脱灰）、線より上が脱灰  
によって溶かされた歯がもとにもどること（再石灰化）を表します。

A、3 回の食事と 1 回の間食の場合

B、3 回の食事と 4 回の飲食の場合



誰でも 1 日の中で脱灰（ミニむし歯）と再石灰化を繰り返していますが、B  
は再石灰化より脱灰が多いですね。脱灰の時間が多いと本当のむし歯になって  
しまいます。

ジュースなどの甘いものは誰でも好きだと思います。ですが好きだからといっ  
て、飲みたいだけ飲ませるとするのは問題です…おやつときの楽しみに、な  
ど工夫してみてくださいね。

そして喉が渴いたときの水分補給はお水やお茶にしましょう！

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〉