



# はは歯クラブだより

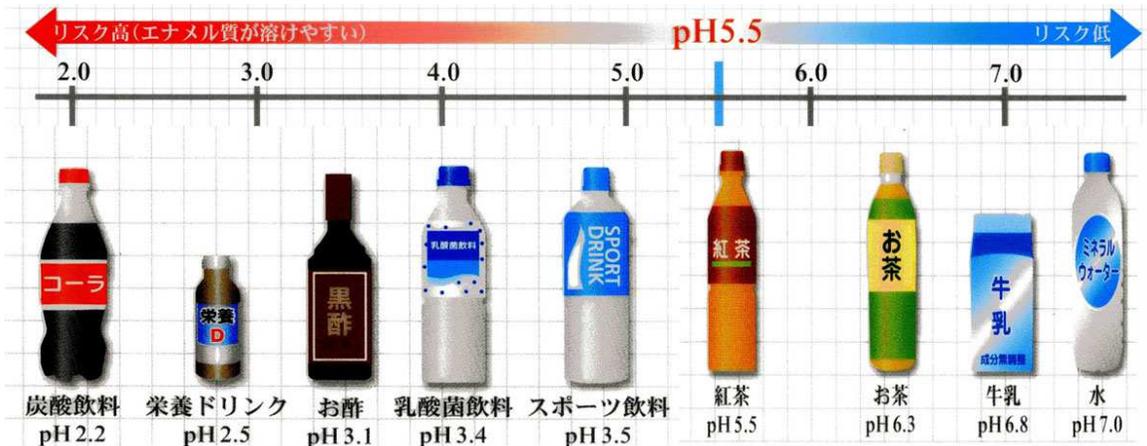


NO. 91

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

みなさんは飲み物でも歯が溶けることをご存知  
ですか？

下の図は、飲み物の酸性度を表しています。



pH 5.5 以下になると、歯が溶け始めます。

図の左側のものほど、歯を溶かす作用が強くなります。前回は書きましたが、ちょこちょこ飲みはだめですよ。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。

特に暑い日が続く夏は、食べ物だけでなく、飲み物にも気をつけてあげてください。

※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…

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〉