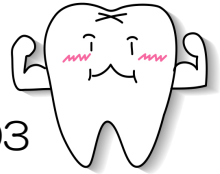


はは歯クラブだより

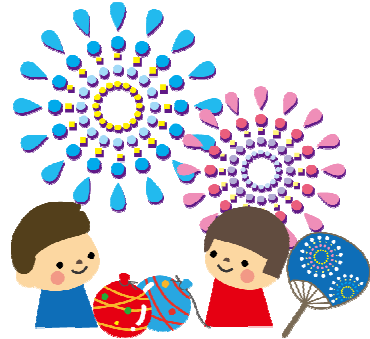
NO.103



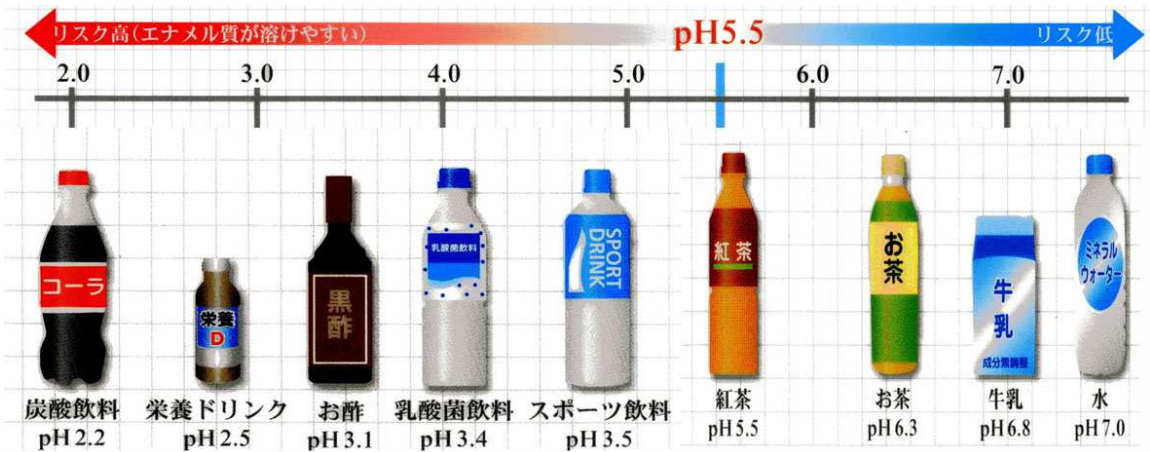
医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

みなさん楽しい夏休みを過ごしていますか？暑さも厳しいですが、規則正しい生活をして体調を崩さないようにしたいですね。



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…驚きですね。



このような飲み物をちょこちょこ飲むとむし歯になりやすくなります。ジュースはおやつのときに1回だけ…などご家庭でルールを決めて、お子さんとお約束してみてくださいね。

※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…脱水症状を防ぐため、高熱が続いたときや汗をいっぱいかいたときだけにしましょう。ふだん喉が乾いたときの水分補給としてはお水、お茶がおすすめです。

飲み物＝ジュースにならないように気をつけましょう！

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：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田文紀〉

