

★歯を大切にするための情報をお届けします。



健口ニュース

小林歯科

0533-82-0555

熱中症対策でむし歯に？ スポーツドリンクの注意点

暑い季節になると、熱中症対策としてスポーツドリンクを飲む機会が増える方も多いのではないのでしょうか。汗によって失われる水分や電解質を効率よく補給できるスポーツドリンクは、熱中症予防に非常に効果的です。しかし、市販のスポーツドリンクには、体への水分吸収を促す目的でブドウ糖や果糖などの糖分が多く含まれています。例えば 500ml のペットボトル 1 本あたりには、約 20~30g の糖分(角砂糖 5~7 個分)が含まれています。このような糖分を含む飲み物をちびちびと長時間にわたって飲むと、お口の中に糖分がとどまりやすくなり、むし歯菌の活動が活発になってしまいます。



スポーツドリンクを 上手に取り入れる工夫

飲むタイミングを意識し、口の中に長時間、糖分や酸がとどまらないようにしましょう。特に「ちびちび飲み」は避けることがポイントです。

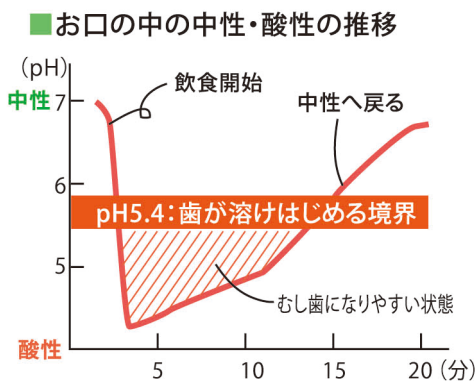


スポーツドリンクを飲んだ後は、すぐに水で口をゆすぐことで、酸性に傾いた口腔内を中和し、糖分を洗い流す効果が期待できます。



飲んだあとのお口の中は「酸性」に傾く

市販のスポーツドリンクの pH は 3.0~4.0 程度と、かなり酸性です。そのため、飲んだ直後はお口の中が酸性に傾きます。加えて、糖分をエサにむし歯菌が酸を作り出すため、お口の中の pH はさらに低下し、歯の表面が溶けやすい状態になってしまいます。この状態が長く続くと、むし歯のリスクが高まるのです。



フッ素配合の歯みがき剤を使うことで、歯の再石灰化を促し、酸に強い歯を作る効果が期待できます。



キシリトール配合のガムを噛むなどして、唾液の分泌を促す習慣を持ちましょう。唾液は酸を中和します。



おやすみ前のケアで差がつく！歯とお口の健康

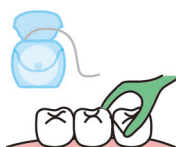
一日の終わりに行う「就寝前の歯磨き」。実はこのタイミングでの歯磨きは、お口の健康を保つうえでとても大切な役割を果たしています。その理由は、夜寝ている間、私たちの口の中では唾液の分泌が大きく減ります。唾液には、口の中の細菌を洗い流したり、虫歯や歯周病を防ぐ働きがあるため、唾液が少なくなる就寝中は、細菌が活発になりやすい状態です。もし、食べかすやプラーク(歯垢)が口の中に残ったまま眠ってしまうと、それを栄養にして細菌が増え、虫歯や歯周病のリスクが高まってしまいます。疲れていたり、夜遅くなって眠い時は、面倒に感じる日もあるかもしれませんが、大切な歯を守るために、丁寧に歯を磨きましょう。

就寝前の歯磨きでは、次のポイントを意識しましょう。

最低でも 3 分程度を目安に、歯と歯ぐきの境目や、奥歯の溝など磨き残しやすい部分をしっかり磨きましょう。



フロスや歯間ブラシも活用して、歯ブラシだけでは届きにくい部分の汚れも除去することで、より効果的に口の中を清潔に保てます。



フッ素入りの歯磨き剤を使った場合は、フッ素成分が流れてしまわないように、少量の水で 1 回だけ軽くうがいをするのがおすすめです。

