

今月のさがあお豆知識

NO.5 4

スポーツドリンクでむし歯になる?!

スポーツドリンクがむし歯を誘発する2つの理由



①糖質の量が多い・・・糖質はむし歯菌の栄養になります

●栄養成分表示100ml当たり:
エネルギー25kcal、タンパク質
脂質0g、**炭水化物6.2g**、ナトリウム
49mg、カリウム20mg、カル
シウム2mg、マグネシウム0.6mg

炭水化物の量=糖質の量
ここでは、約6g
実際は500mlペットボトルで
30g入っていることになり
ます
角砂糖10個分相当にあたります



②酸が含まれていること

歯の表面は酸に弱く、むし歯菌の出す酸によっても溶けますが飲食物の酸でも溶けます
普段のお口の中は pH 7 程度に保たれていますが
食べたり飲んだりする度に pH が下がります

スポーツドリンクとともに飲料の酸性度をまとめました



酸性度が強い

PH5.5
永久歯の
エナメル質が
溶けはじめる



スポーツドリンクは、味を美味しくした結果
塩分が少なく・糖質が多くなっています

スポーツをしている時は、特にお口の中が乾いて虫歯になりやすい環境になります。
糖質が多く・酸性度の高いスポーツドリンクを水代わりに常飲するのは避けましょう

熱中症予防対策には経口補水液（商品名 オーエスワン）が1番

歯医者さんとしてお話すると、日常生活や軽い運動でちょっと喉が渴いたぐらいなら
水やお茶で、多量に汗が出た時や脱水気味の際は経口補水液をおすすめします。
歯を溶かすリスクもある事を理解し、上手にお付き合いして下さいね。