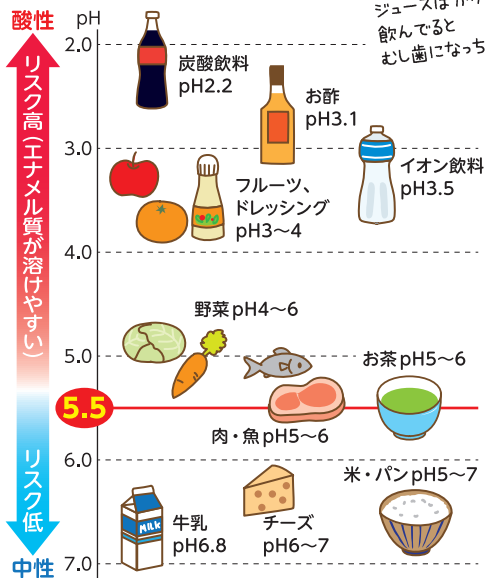


果物や、炭酸飲料を含むジュース類のほとんどが酸性食品だということを知っていますか？

酸性食品を繰り返し長時間飲食すると、プラーク（歯垢）がなくても、歯の表面が溶けてしまうこと（脱灰）があります。このように酸性食品により脱灰することを「酸蝕症（さんしょくしょう）」といいます。



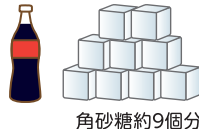
ジュースばかり飲んできるとむし歯になっちゃうよ！

イオン飲料（スポーツドリンク）

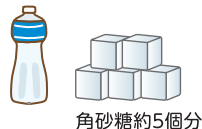
発汗・発熱・下痢・おう吐時の脱水予防には、水分やイオンの補給が必要ですが、ほとんどのイオン飲料は酸性かつ糖分が多いため、酸蝕症とむし歯に注意が必要です。

ペットボトル飲料（500ml）に含まれる糖分の量を角砂糖に換算すると・・・

炭酸飲料



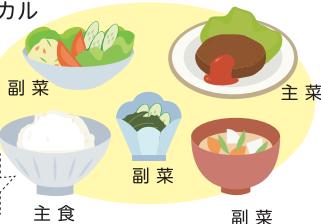
イオン飲料



pH5.5より酸性になると歯の表面に脱灰が起こります

よい歯を作るために

永久歯の生え始めは5歳頃からです。そのあと歯根が徐々に完成していきます。よい歯を作るために、ビタミン、カルシウム、リンなどの栄養をバランスよく取りましょう。



主食・主菜・副菜をそろえましょう

歯によい水分補給とは

- ◆酸性度の高い飲料を口にする回数や時間を少なくする
- ◆イオン飲料等を飲んだ後は、水で口をすすいだり、水を飲んだり、可能なら歯をみがく（睡眠中は唾液が減るため、イオン飲料等を飲んでそのまま寝るとむし歯になりやすくなります）



熱中症予防のためにも、適切な水分補給が大切です。



協力／三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)

<http://www.dental-mie.or.jp>