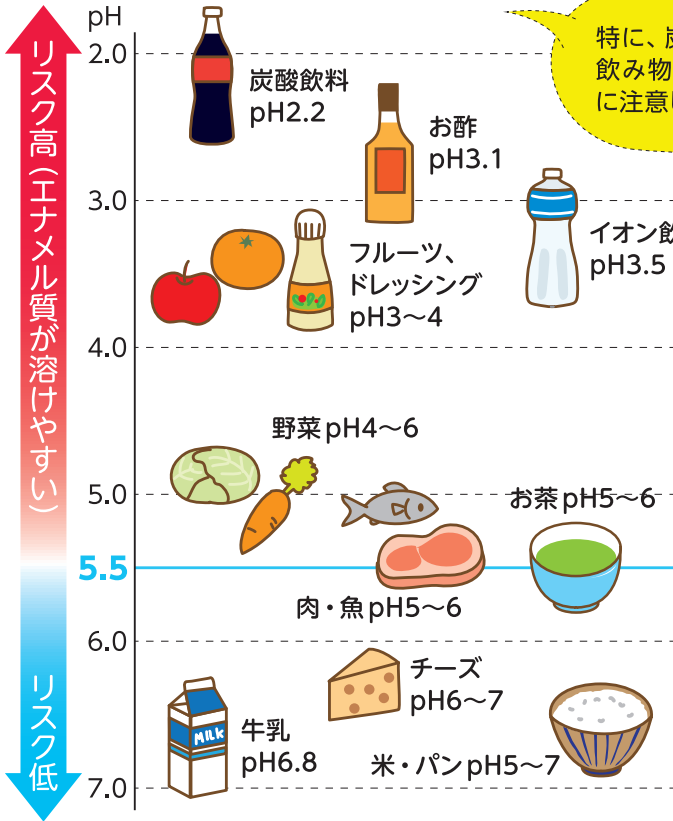


# 炭酸飲料

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は知っていますか？

酸性食品を繰り返し長時間飲んだり食べたりしていると、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。



特に、炭酸飲料は強い酸性の飲み物なので、飲む頻度や量に注意しましょう。

## ママごはん デンタルクリニック

### 《第9回》 炭酸飲料とイオン飲料 良い歯を作るために

## イオン飲料(スポーツ飲料)

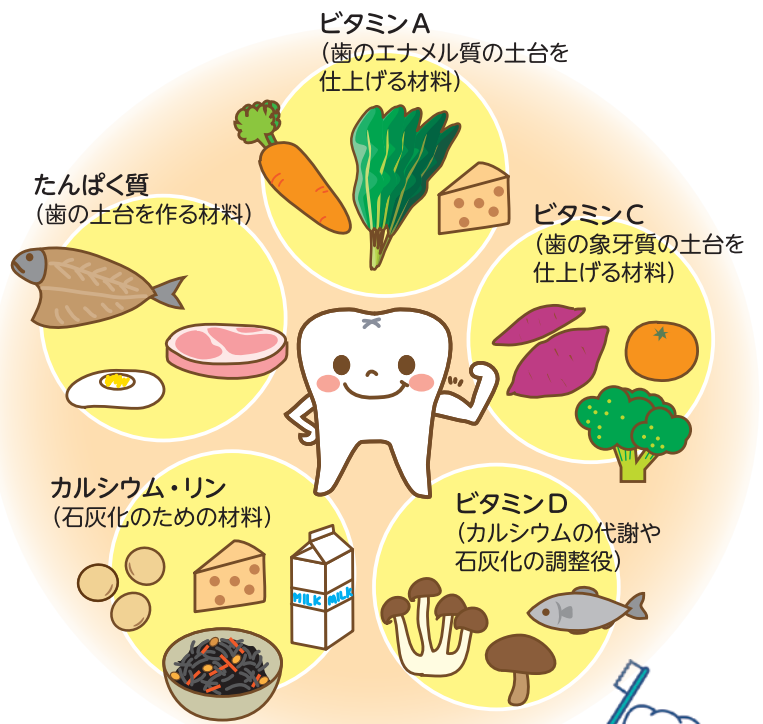
イオン飲料はスポーツ時や、発熱・下痢・おう吐による脱水時に飲用しましょう。ペットボトルで持ち歩き飲む習慣や、食事中に飲む習慣をやめ、お水やお茶の代わりにしないように心がけましょう。また、ペットボトル1本(500ml)あたり約25~30gの糖分を含むので、飲んだ後には水で口をすすぐなどの対策をとりましょう。



歯の表面を覆うエナメル質はpH5.5、中心の象牙質はpH6.0以下の環境で脱灰することが知られていますが、ある研究によると、市販の飲料の73%が歯を溶かすほどの酸性(pH5.5以下)を示したそうです。

## 良い歯を作るために

永久歯の生え始めは5歳頃からですが、妊娠中から歯の芽ができています。また、歯は生えてきたときには、根の先は未完成で、徐々に形作られていきます。強い歯を作るために、ビタミン、カルシウム、リンなどの栄養をバランスよく摂りましょう。



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>

日本歯科医師会  
PRキャラクター よ坊さん(三重県)

