

イオン飲料とむし歯

普段からイオン飲料ばかり飲んでいると、むし歯などお口の健康に影響を及ぼすことがあります。

適切に飲用して、身体とお口の健康を守りましょう！

イオン飲料（スポーツドリンクなど）は、電解質が含まれている飲料水で、発汗時の水分補給や脱水・熱中症の予防などに利用されます

一方で…

- ・ 含まれる砂糖の量が多い
- ・ 甘くておいしいので頻回に飲んでしまう
- ・ 酸性（pH3.4~4.6）の飲み物であり、飲みすぎると歯を溶かす
（歯の表面は、pH5.4を下回ると溶け始める！）

以上のことなどから、むし歯になるリスクがあります。



ポイント

- ・ 喉が渴いたら、お茶（麦茶）や水で水分摂取をしよう
（イオン飲料を水やお茶の代わりにしない！）
- ・ たくさん汗をかいたときなど、状況に合わせてイオン飲料を利用しよう

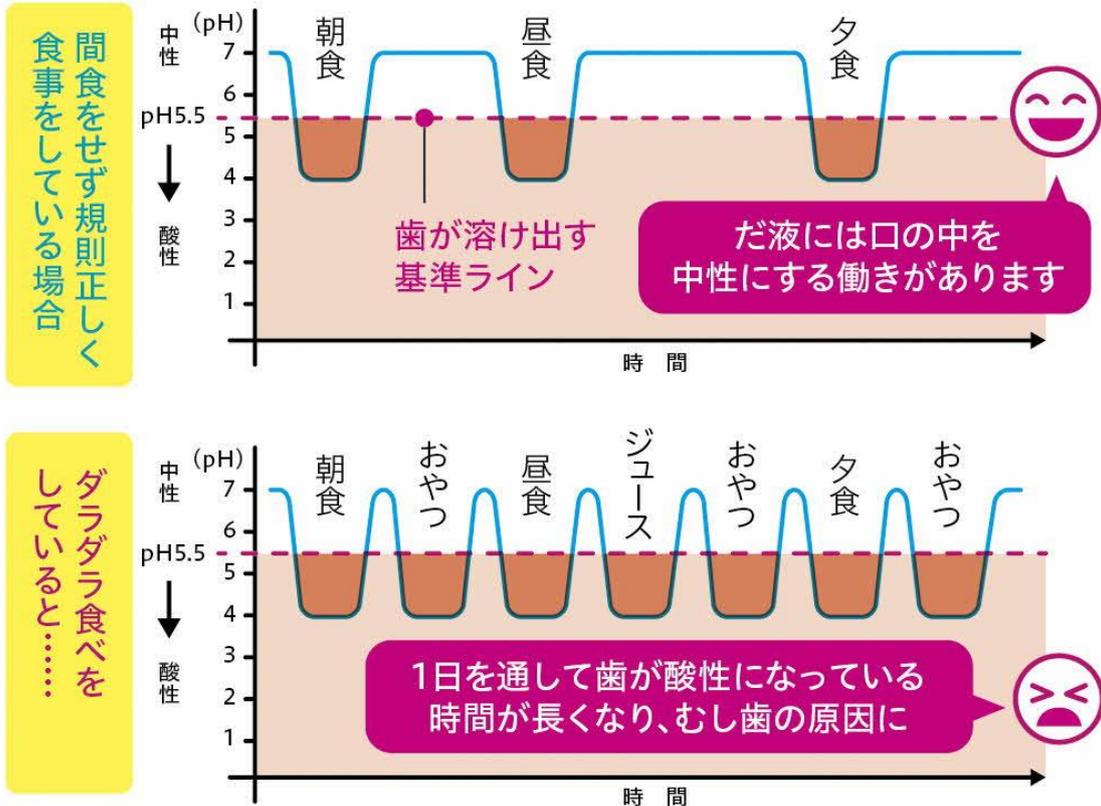


注意）イオン飲料のほかに、脱水や下痢等の場合に使用できる経口補水液があります。状況に合わせて正しく飲むようにしましょう。

裏面もチェック！

知っていますか？

不規則な食生活とむし歯の関係



出典：島根県歯科医師会編 歯っぴー島根 vol.4

おやつの回数が多かったり、甘い飲み物を頻繁に飲んでいると、口の中がむし歯になりやすい環境になってしまうんだね…



むし歯を予防する食習慣のポイント

- ★ 砂糖の多いおやつやジュースは控えよう
- ★ おやつの回数・量を決めて、だらだら食べないようにしよう
- ★ 寝る前の飲食は控えよう
- ★ 水分補給はお茶や水にしよう！イオン飲料は必要な時だけ飲もう！

裏面もチェック！