



【問】飲み物で歯が溶けるという話を聞いたのですが、本当ですか。テニスをやる際にスポーツドリンクをよく飲みますが、大丈夫でしょうか。

(長崎市、26歳男性)

【答】夏場は冷たい飲み物が欲しくなる時季ですが、市販の清涼飲料水の多くは砂糖を含み、炭酸などにより酸性度が高くなっています。つまり、むし歯の

原因となる砂糖を含むだけでなく、飲み物自体に歯を溶かす力がありますので、長時間の摂取や大量摂取には注意が必要です。健康食品として体に良い

### 飲み物で歯が溶ける

和させたり、歯の再石灰化を促す作用のある唾液の分泌を促したりしますので、良くかんで食べることで歯のダメージを軽減させることが可能です。これも先人

過剰な摂取は控える必要がありすぎます。普通に汗をかく程度であれば、水分補給は水で十分です。夏場で大量に汗をかく場合は、スポーツドリンクを運動前と終了

### 大量摂取には注意を

といわれています。酢や栄養ドリンクなどは非常に酸性度が高く、砂糖もかなり入っています。健康に良いからといって、取りすぎは良くないといえます。

の知恵かもしれません。質間にもあるように、運動の時に、スポーツドリンクを飲む方は多いと思います。ドリンクにはさまざま

後にまとめて飲み、途中の休憩などでちびちび飲むときは水やお茶などにすると良いでしょう。そもそも飲み物や砂糖によつて酸性に傾いた口の中は通常、唾液によつて洗い

流されたり、中性に戻ったりします。すぐに歯が溶け出すわけではありませんが、▽就寝前の飲食(睡眠中は唾液が出づらいため)▽ストレスの多い時期(ストレスにより唾液分泌が減少する)▽高齢者ら唾液の量が少ない人▽むし歯菌が多い人などは注意が必要です。口の中の状態は一人一人異なりますので、かかりつけの歯科医院でアドバイスを受けることをお勧めします。夏を元気で乗り切るために、清涼飲料水とは上手につきあいましょう。(県歯科医師会医療情報委員会)

**質問をどうぞ** 歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。