

# スポーツドリンクに注意!

デンタルクリップ  
3月 No. 275 H・N

みなさんスポーツドリンクにはどのようなイメージがありますか?

効率的に水分を補給してくれたり、スポーツ後の疲れを取ってくれたり。お茶やジュースよりも健康によさそうな感じがあります。

スポーツドリンク成分の役割にはエネルギーの補給となる糖、味の調整、保存性の向上となる酸が入ってます。その成分が歯にとってはダメージが大きいのです。

## 実は非常に糖が多い

ラベルの裏にある栄養成分表示が糖の量になります。

500 mlのペットボトルには角砂糖が何個は入っていると思いますか?

…なんと「8個」もは入っています!

衝撃的ですね。冷たいもの自体、甘味を感じにくいんです。常温のスポーツドリンクは冷たいものより甘く感じますよね。



## 実は非常に酸性度が高い

酸性で歯は溶けます。そして酸性度が高いほど甘味を感じなくなります。下の図のようにpHが低いと酸性度が高く歯が溶けやすいということになります。



### ⇒スポーツドリンクを頻繁に飲んでいたら?

#### 〈酸蝕〉

乳幼児用のイオン飲料を常に飲まれていたことで、ドリンクが触れることの多かった上の歯がすべて溶けてしまっています。



#### 〈むし歯〉

乳歯や生えたばかりの永久歯は弱いので、左の酸蝕のように酸にも弱くむし歯にもなりやすいです。



写真は子どもですが、大人ももちろん同じリスクはあります。むし歯や酸蝕にならないためにもスポーツドリンクとの賢いつきあいかたをお伝えします!

- ① あくまでスポーツの時のドリンク。汗をかいたときなど必要な時に飲みましょう
- ② 日常生活では不要。お風呂の前や後、寝る前の水分補給は水やお茶で十分です。
- ③ 飲んだ後はお口をすすぐ。もしくはスポーツドリンクと併用してお茶や水を持っていき交互に飲むようにしましょう。
- ④ 頻繁に飲まなければいけないなら、定期的に歯科医院に検診に行くなど歯の健康に注意。歯科医院でのフッ素塗布や毎日の歯磨き粉での歯の強化を。



### スタッフから



### 参考文献:nico 2021年7月号

	<p>ここ数年 スポーツドリンクは飲んでない気がします。(M)</p>	<p>温泉入、その後飲みたいから大好きです。臭い付きます! 香木</p>	<p>テニスのやるのでスポーツドリンクは加糖類ばかり飲んでます。虫歯注意!! (こいぞ)</p>	<p>甘い飲み物ももちろん注意ですが、酸性度が高い飲み物も注意ですね。(H・N)</p>
<p>よみかみが出た時には飲まないようにしています。飲みすぎには注意。(B)</p>	<p>部活をやっている子は毎日の水分補給。スポーツドリンク以外にも甘い物も注意です。(B)</p>	<p>「日分の水分補給」に250ml一本。(A)</p>	<p>お茶が好きな子もスポーツドリンクやジュースは飲まないと糖や酸には気をつけてほしいです。A・Y.</p>	<p>スポーツをやっている人はかなりの確率で飲んでると思うので、気をつけてほしいと思います。S</p>