



# デンタル ニュース



8月です。夏休みは長いようでもすぐに終わってしまいます。お子さまの宿題は終わりましたか？今月も下旬になると、夜には鈴虫やコオロギなどの声が聞こえるようになります。虫の声は日本の風情のひとつですね。真夏の夕陽が落ちて、虫の声が聞こえるようになると、秋はすぐそこまで来ていると感じます。江戸時代には、夏の終わりの夕暮れ時に、山へ行って虫の音を聴く「虫きき」という娯楽がありました。江戸っ子の間では粋な遊びで流行っていたとか…。日本人には美しく感じる虫の音ですが、多くの欧米人には雑音にしか聞こえないそうです！その理由は、虫の鳴き声を聴く時、日本人は音楽や芸術をつかさどる左脳を使うのに対し、外国人は言語認識や分析をする右脳を使うからと言われています。同じものを聞いて、まったく違うように感じるとは驚きですね。これは歴史的、伝統的に培われてきた、感性や脳の働きの違いが原因なのかもしれませんね。

さて、まだまだ暑さは続きます。暑くなるとアイスクリームやかき氷などのスイーツが食べたくなりますが、食べた後は虫歯予防のため、必ず歯を磨きましょう。どうしても磨けない時は、水ですすぐのも効果的です。

たんぽぽ歯科からお知らせ



虫歯予防に歯を磨こう



[http:// www.tanpopo - dc.com/](http://www.tanpopo-dc.com/)

## たんぽぽ歯科

住 所 海老名市河原口3-20-12 西山ビル

電 話 046-235-2233

診療科目 一般歯科、小児歯科、  
歯列矯正、審美歯科、  
インプラント、予防検診、  
3Mix 法、フッ素塗布

モバイルサイト



携帯サイトは  
こちらから



## ちょっとまって！その熱中症対策は「歯」に危ない！

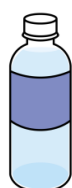
脱水症状を起こしやすい暑い季節、外出先や運動時にこまめに水分を補給するのはもはや常識ですね。でもその際、スポーツドリンクを長時間かけてちびちび飲んでいませんか？体に良いとされるスポーツドリンクですが、実は「歯」にはとても悪いのです！

### ★熱中症ってなに？

人は一般的に一日2.5リットルの水分を尿や汗などで体から排出します。体の中には一定量のナトリウムを含んだ血液が循環していますが、一度に大量の汗をかくと血液中のナトリウムが薄くなり、これ以上濃度が低くならないよう水が飲みたくなくなります。この状態になると汗が止まってしまい、やがて体温が40度を超えて死に至る危険な状態になります。これが熱中症です。



### ★スポーツドリンクは本当に体にいいの？



スポーツドリンクは、大量の汗によって失われた水やミネラルを補給するための飲料です。甘みが少ないものが多いので気づきにくいのですが、実は大量の糖分が含まれています。スティックシュガー4本以上、炭酸が含まれているものは、スティックシュガー8本分もの量が含まれているものがあります。さらに、スポーツドリンクにはクエン酸やアミノ酸などの酸が含まれています。これが問題です。酸には歯のエナメル質を溶かす働きがあるからです。つまり、スポーツドリンクを飲みすぎると、糖尿病のリスクが増えたり、歯が溶ける酸蝕歯（さんしょくし）になることがあるのです。

### ★酸蝕歯（さんしょくし）とは？予防法は？

酸蝕歯とは、飲食物の酸によって歯が溶けてしまった状態の歯を言います。進行すると、歯がまだらに着色したり、知覚過敏や虫歯のような症状を引き起こしたりします。重症化すると、歯にひびが入ったり、クレーターのような穴があいてしまうこともあります。

酸蝕歯を予防するためには、スポーツドリンクを飲むときに、ちびちびと長時間飲み続けるのは避けましょう。また、喉が渇く前に回数をわけて摂取し、飲みすぎない工夫をしましょう。さらに飲んだ後は、水でうがいをしてお口の中の酸を洗い流すことを心がけましょう。

ところで、熱中症対策の飲み物にはスポーツドリンクよりも経口補水液の方が優れています。経口補水液は、体内で失われた水と電解質（ナトリウム、カリウムなど）を素早く補給できるように工夫した飲料で、ご家庭で簡単に作ることができます。ぜひ試してみてください。

### ★経口補水液の作り方★

水1リットル、塩3グラム（小さじ2分の1）、砂糖40グラム（大さじ4と2分の1）をよくかき混ぜて完成！酸が入っていないので安心です。水筒に入れて持っていきましょう。

ところで、子供さまやご自分の歯が、なんとなく着色していたら…、知覚過敏が起きていたら…、できるだけ早くご来院ください。先生に診断してもらい、処置をしてもらいましょう。

