



酸蝕歯



『酸蝕』とは

「虫歯菌が出す酸によって歯が溶ける」のがムシ歯。酸蝕とはそれとは違って「**酸性の食べ物や飲み物に歯が触れることで歯が溶ける**」こと。

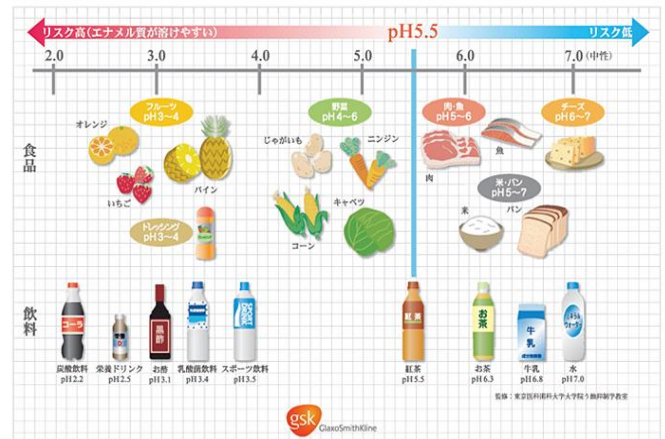
実はどんな人でも日常的に酸の影響を受けていますが唾液の力によってエナメル質が補修されそのバランスが保たれているおかげで歯の健康が維持されています。

しかし、そのバランスが崩れて酸の影響を過剰にこうむるようになった時に酸蝕という問題が生まれてきます。

<あなたは大丈夫？酸蝕歯チェック！>

- ・ ジュース(100%野菜、果物ジュース含む)や、スポーツドリンク、フルーツティーをよく飲む
- ・ すっぱいものが大好き
- ・ お酒を毎日、特に寝る前に欠かさず飲む
- ・ 柑橘系の果物をよく食べる
- ・ 健康のためにお酢を飲んでいる
- ・ 美容のために顆粒、液状、粉状のサプリメントを定期的に摂取している

習慣的に摂取していますか？



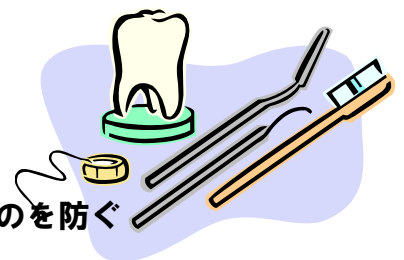
一つでも当てはまった方は酸蝕歯に注意が必要です。

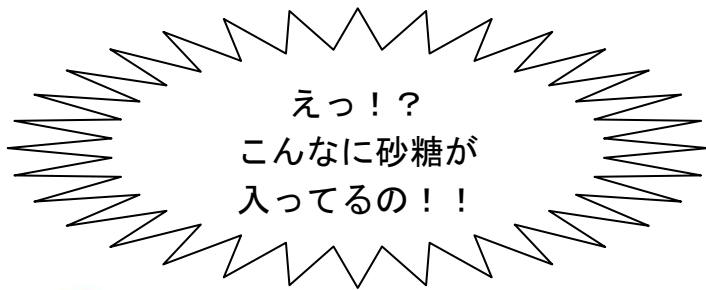
放っておくとどうなるの？

酸蝕歯となったら自然に元に戻すことは出来ません。そのままの状態に放っておくと歯の中にある神経が損傷してしまったり、かみ合わせに問題が生じることがあるので早めに受診しましょう。

酸のあるものを飲食する前後の対策

- ・ お口の中で長時間飲み物を溜めておかない→ダラダラ飲み要注意
- ・ 酸を早く中和させる→酸を摂取した後キシリトールガムを積極的に咬む
- ・ 飲食後のハミガキは30分控える→酸によって一時的に歯が軟化するのを防ぐ





清涼飲料水の糖分・カロリー

カルピスウォーター ・糖分 66.0g ・角砂糖 18個 ・ 230kcal	ファンタグレープ ・糖分 60.0g ・角砂糖 16個 ・ 245kcal	ファンタオレンジ ・糖分 60.0g ・角砂糖 16個 ・ 240kcal	コカ・コーラ ・糖分 55.0g ・角砂糖 15個 ・ 215kcal
C.C. レモン ・糖分 55.0g ・角砂糖 15個 ・ 200kcal	クー オレンジ ・糖分 55.0g ・角砂糖 15個 ・ 220kcal	缶コーヒー ・糖分 45.0g ・角砂糖 12個 ・ 174kcal	なっちゃん ・糖分 44.0g ・角砂糖 12個 ・ 220kcal
ポカリスエット ・糖分 33.5g ・角砂糖 9個 ・ 130kcal	午後の紅茶レモン ・糖分 32.5g ・角砂糖 9個 ・ 140kcal	午後の紅茶3味 ・糖分 32.0g ・角砂糖 9個 ・ 140kcal	アミノサブリ ・糖分 32.5g ・角砂糖 9個 ・ 120kcal
妙ダレモンスター ・糖分 28.0g ・角砂糖 8個 ・ 100kcal	アクエリアス ・糖分 23.0g ・角砂糖 6個 ・ 95kcal	ダカラ ・糖分 23.5g ・角砂糖 6個 ・ 85kcal	SUPER H2O ・糖分 19.0g ・角砂糖 5個 ・ 65kcal

http://www10.ocn.ne.jp/~sayoko_o/calorie/cal_pet.html より引用

飲む前に注意してみてください・・・

連日、暑い日が続いていますが、暑いからと言ってジュースを頻りに飲んではいませんか？味の付いた飲み物は確かに美味しいですが、その美味しさには罠があります。

お子様に人気のカルピスウォーターにはなんと角砂糖が18個も使われています！

スポーツドリンクにも5個～9個も角砂糖が入っているのです！ ***角砂糖1個は3～4gです**

普段何気なく口にする味の付いた飲み物には注意が必要です。

成人の一日に必要とされる糖分量は25gとされています。ちなみに幼児の一日の必要摂取量は、約10～15g。この量はイチゴジャム大さじ一杯分程度です。

砂糖の取り過ぎによる弊害はムシ歯、肥満、高血圧、糖尿病などが有名ですが、低血糖症になるとだるい、眠い、無気力になる、**落ち着きがなくなる、あきっぽくなる、興奮しやすく暴力的になるなど、精神的にも悪影響を及ぼします。**

***資料ご希望の方はお申し出下さい。**

夏の脱水対策

水やお茶だけでは
ご不安な方へ



オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。(一般のスポーツドリンクは経口補水液より電解質濃度が低く、糖質濃度が高いです。)軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

お年寄り、体内の水分量が少ないため、普段より多く汗をかいただけでも脱水状態の原因となります。水分の摂取量が少ないと、食欲不振から食事量も減少してしまい、さらに脱水状態を進行させてしまいます。

小さなお子さまは、代謝が活発であるため、大人が気づかないうちにたくさんの水分を失っていることがあります。大量の発汗の後や、元気がない・ぐったりしている状態のときなどお子さまの変化を見逃さないことが重要です。

飲用にあって成人は500～1000ml、幼児は300～600mlが1日あたりの目安量となっています。

<http://www.os-1.jp/index.html> より引用