



本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！

スポーツの秋が終わろうとしています。皆さんは何か運動されていますか？
今回は運動時によく飲まれるスポーツドリンクについて少しお話できればと思います。

多くのスポーツドリンクの中には、汗で失われる水分や電解質の他にカロリーの補給も兼ねて、砂糖をはじめとする糖分が入っています。砂糖はむし歯菌が酸を作りやすい物質です。スポーツドリンクを飲むたびに、むし歯菌は酸を出し、歯を溶かしてしまいます。そのためむし歯になったり、歯がもろくなってしまったりします。

競技中、スポーツドリンクを飲むたびに歯を磨くことは不可能なので、スポーツドリンクを飲んだあとに、水を飲んで自然に口を洗ったり、水でぶくぶくうがいをしたりするような習慣をつけることが必要です。また、スポーツドリンクは、ただならぬ飲まず、一気に飲むことも必要です。

一般のスポーツドリンクのpHは3.5程度で臨界pH（歯が溶けだすpH5.5程度）より低い値を示しています。このような低いpHの飲み物を飲み続けるとエナメル質が溶け酸蝕症になる危険があります。

酸蝕症になると、歯に白い斑点が見られたり、エナメル質の下の象牙質が透けて見えてくることもあります。酸蝕症の歯はむし歯になりやすく、また柔らかくなった部分が歯磨きの摩擦や噛む力で削り取られ、知覚過敏を起こすこともあります。

そのような事態を防ぐためにも、スポーツドリンクの飲み方に気をつけましょう。

クイズ！ ホント？

歯とお口の
トリビア

アフリカの歯ブラシがとってもエコ！

アフリカの一部地域の人たちの間では、**チューイング・スティック**と呼ばれる「木の枝のような歯ブラシ」が使われているそうです。枝の端を噛み続けるとほぐれた繊維がブラシのようになり、歯に付着した食べカスや汚れがキレイに落ちるという仕組みです。

材料にはアカザ科の低木、ライムやオレンジの木、ニームの木などが使われているそうですが、中には歯垢を付きにくくする効果や、**抗菌・抗カビ・ホワイトニング作用**のある成分を含んでいる木もあるそうですよ。

原始的！と思われるかもしれませんが、近頃では**自然派のパリジェンヌ**達が**エコな歯ブラシ**として注目しているそうです。使い方にはちょっとしたコツがあるようですが、試しに一度使ってみたいですね。

