



# 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をめざして！

近年増加の熱中症の予防のためにも十分な水分補給はとても重要なことです。夏場の水分補給と言えば、炭酸飲料・汗をかいた体への栄養補給にスポーツドリンクを選ぶことも多いのではないのでしょうか。しかし、これらの飲料の飲みすぎで「ペットボトル症候群」を起こす恐れがあります。

## ◆ペットボトル症候群とは

別名「清涼飲料水（ソフトドリンク）ケトーシス」と言われ、糖分が含まれている甘い清涼飲料水を大量に摂取することで血液中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなり、著しい喉の渇き、多尿（尿量が多い）、倦怠感（体がだるい）、腹痛、嘔気などの症状が現れ、ひどくなると意識が低下し、昏睡状態に陥ることもあります。糖尿病と診断されていなくても突然発症することもあります。“清涼飲料水を飲む→血糖値上昇→喉が渇く→清涼飲料水を飲む→高血糖”の悪循環によって引き起こされます。

これらの清涼飲料水に含まれるブドウ糖は体内への吸収が早く、血糖値が急上昇しやすいので飲みすぎないように注意が必要です。

## ◆上手な水分補給をしましょう！！

水分補給は糖分が含まれない水・お茶（カフェインが含まれない麦茶など）を主にこまめに！！

甘い飲み物はあくまで味を楽しむための嗜好品で水分補給には向いていません。

コーヒー・紅茶などのカフェインが含まれる飲料、アルコールも利尿作用があるため水分補給には適しません。

近年ではスポーツドリンク・炭酸飲料でも無糖、糖分の少ないものが増えてきています。購入時にパッケージに記載の栄養成分表示を参考に選んでみましょう。

以上が一般的な説明になります。

折角ですので歯科からアプローチすると、ペットボトル飲料を飲んだ後直ぐ歯磨きや、水や緑茶でゆすぐようにしてください。

ペットボトル飲料に含まれる糖で歯の表面がコーティングされたままですと、勿論虫歯にもなります。

また、水だけを飲むのも気をつけてください。水中毒（低ナトリウム血症）になります。少しミネラルを少し足して下さい。

一番は、昔ながらのヤカンで沸かした麦茶に少し梅干しを足すのが良いかと私はおもいます。

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア



### 源 頼朝は歯周病が原因で亡くなった？

今年の大河ドラマ「鎌倉殿の13人」でもお馴染みの源 頼朝。彼が享年53歳で亡くなってしまった原因には諸説ありますが、その中の一つに歯周病説があります。歴史書「吾妻鏡」には、頼朝は歯の病気に苦しんでいたとの記述があるほか、ケガの療養中に水を誤飲したため亡くなってしまったなどの記述もあることから、頼朝は歯周病で誤嚥性肺炎を発症して亡くなった可能性が高いそうです。ちなみに、誤嚥性肺炎の発症リスクは口腔ケアで下げることができます。頼朝もしっかり歯みがきができていればもっと長生きできたのかもしれないね。

