

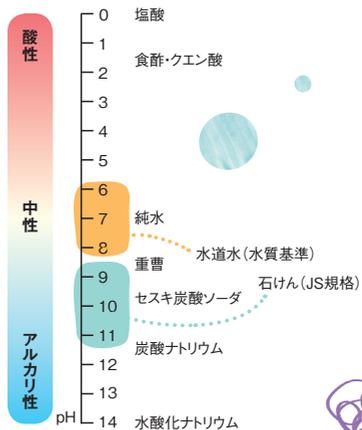
# 夏到来! 水 夏に気をつけ

# 水分補給と たい歯のこと

市販の人気飲料の PH 値

pH 値	付録	胃液は pH1.0 ~ 2.0	各飲料毎の pH 値
2.2 ~ 2.5	コーラ	胃液は pH1.0 ~ 2.0	2.2
	栄養ドリンク		2.4 ~ 2.5
2.6 ~ 3.0	カロリーオフコーラ		2.7
	缶チューハイ		2.7 ~ 3.0
3.1 ~ 3.5	黒酢ドリンク		3.1
	スポーツドリンク		3.2 ~ 3.5
	野菜ジュース		3.4 ~ 3.7
	フレーバー付きミネラルウォーター		3.4 ~ 3.7
	果汁入り炭酸飲料		3.3 ~ 3.5
3.6 ~ 4.0	赤ワイン		3.8
	100% フルーツジュース		3.6 ~ 4.0
	乳酸菌飲料		3.6 ~ 4.0
	アルコールフリービールテイスト飲料		3.7
4.1 ~ 4.6	ビール		3.9 ~ 4.3
	カップ酒		4.4
	炭酸水		4.6
4.7 ~ 5.0	トマトジュース		4.8
5.1 ~ 5.5	乳幼児用イオン飲料		5.5
	ストレートティー		5.5
5.6 ~ 5.9	無糖ティー		5.7
	無糖ブラックコーヒー		5.7
6.0 ~ 6.3	緑茶		6.2
	ジャスミンティー		6.3
	缶コーヒー		6.2
6.4 ~ 6.7	麦茶		6.5
	豆乳コーヒー		6.7
6.8 ~ 7.0	牛乳		6.8
	ミネラルウォーター		6.9 ~ 7.0
-	豆乳		7.3

※市販の飲料を測定



歯の表面の(エナメル質)が溶けはじめる値 ※むし歯を想定

ふだんの口の中は約 pH7.0



特に暑い今年の夏! ついついなんでもかんでもガブガブ飲みがちですが、水分補給をするにあたって、口のことを考えたほうがいいのかな?

夏は発汗も多く水分が失われがちで、当然だ液も減ります。特に女性や高齢者は体温調整機能がうまくいかないと、口が乾いてドライアイスになる方も多くなります。ドライマウスはむし歯や口臭などの原因となるので、積極的に水分補給をしましょう。もちろん、熱中症や脱水症状の予防にも必要なことです。

## 夏のドライマウスのリスク

甘い飲み物には注意  
左表を見てください。これは、市販されている人気の飲料系商品の pH 値を測定したものです。pH 値とは、酸性、アルカリ性の強さを数値で表したもので、値が低いほど酸性度が強くなります。一般的に酸っぱいと感じるものは酸性で、酸性度が強いほど歯の表面を溶かしやすくなります。この表で、上にあるものほど酸性が強いため、多量に飲んだり、長時間飲み続けたりすることで、口の中が酸性となり、歯が溶けやすい環境になるので、注意が必要です。また、最近水のようなフレーバー付きの商品が流行っていますが、こちらも水とは違って酸性度が高いです。

水や麦茶、甘酒も  
体温調整や水分補給は大切、水は適宜とるようにしましょう。糖類や香料が使われている飲料や、緑茶やコーヒーなどは利尿作用があり、水分が吸収されにくいです。反面、水や麦茶は吸収されやすく、水分補給の際に役立ちます。また、甘酒もともと夏の飲み物だったこともあり、水分補給や栄養補給に見直されています。

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう!

※プロケド偶数月号掲載



東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。地元で密着した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている。

## 歯科さめじま

☎045-823-4181  
① 戸塚区品濃町563  
ネオポリストキワV2F  
東戸塚駅徒歩8分  
駐車場あり  
② 9:30~18:30(昼休憩無)  
土曜は17:00迄  
③ 日曜、祝日



[MAP 東 D-1]  
※HPも是非ご覧下さい。  
<http://samejimahdc.jp>

