

# 学校歯科保健ニュース

## 気をつけて！最近こんなむし歯が増えていきます！

### ●スポーツドリンクとむし歯

最近、小学校高学年から中学生にかけて、むし歯が多発している子をみかけます。

話を聞いてみると、**スポーツドリンク（イオン飲料）**を何回も、なかには水代わりに飲んでいることがわかりました。

小さなころに、熱や下痢がひどく、栄養と水分をおぎなうようにと勧められたことがきっかけで、病気が治ってからも飲み続けていたようです。

脱水症状がみられるときにスポーツドリンクを飲むのはよいのですが、**糖質を5%以上と多く含み**、酸性度（pH）は歯のエナメル質が溶け出す5.4よりも低い**3.5前後**とされています。

このようなスポーツドリンクを、水代わりに飲んでいて歯によいわけはないですね。

スポーツドリンクの表示には「糖質」ではなく、**同じ意味でむし歯の原因になる「炭水化物」と書かれているものが多いことにも注意**しましょう。

### スポーツドリンク（イオン飲料）の糖度分析結果

農民連食品分析センター

製品	糖度 (%)	500ml 中糖分量 (g)	商品の表示 (製品100ml 当たり)
A	6.5	32.5	「炭水化物6g」
B	3.8	19.0	「炭水化物3.8g」
C	5.6	28.0	「炭水化物5.8g」
D	4.6	23.0	「炭水化物4.7g」
E	4.7	23.5	「糖質4.2g」
F	6.7	33.5	「炭水化物6.7g」

## こんなむし歯が発生します！



## ●スポーツドリンクはこんなことに気をつけて飲みましょう！

- ☆運動で汗をかくときはスポーツドリンクをうすめて飲み、低ナトリウム血症を防ぎましょう。運動が終わったら、普通の水を飲みましょう。
- ☆スポーツドリンクを飲んだ後には、糖質を口の中に残さないためにうがいをしましょう。
- ☆普段のどが渴いたときは水を飲みましょう。
- ☆スポーツ後や塾通い、食事時に、または電車の中や道を歩きながらなど、水代わりにスポーツドリンクを飲む習慣はやめましょう。

つぎのようなときは、**電解質（デンカイシツ）**を多く含む**スポーツドリンク**を飲むといいでしょう。  
ただし、上の注意事項は守ってくださいね。



### 「べた」は、肌がべたべたしてくること

夏の蒸し暑さなどのいやな感じで、皮膚がべたべたした感じになることです。



### 「だる」は、やる気や活気の低下

脱水の初期から現れる症状です。カラダは水分を欲しがりますが、水分だけの飲用は低ナトリウム血症などへつながる場合があります。



### 「ふら」は、めまいや立ちくらみ、「ふらっ」とする状態

さらに症状が進むと、嫌な汗をかき、なかなか汗がとまらなくなるときがあります。ほっておくと脳症状＝血圧低下につながり、水分だけを摂ると低ナトリウム血症を引き起こす段階です。



### 「いた」は、足がつったり、頭痛が現れている状態

さらに症状が進むと、自覚できる症状として、カラダのさまざまな場所に辛いこむら返りや、とくに顔に熱っぽい状態が起こります。改善しない場合は医師の判断を仰いでください。

**スポーツドリンクは  
上手に利用してくださいね！**

#### 参考

子どもの歯と口の保健ガイド

日本小児時事出版社

埼玉県歯科医師会HP

夏の脱水症状サイン

教えて！「かくれ脱水」委員会

発行 一般社団法人 静岡県歯科医師会 静岡県健康福祉部

協力 静岡県教育委員会

連絡先 〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

TEL. 054-283-2591 FAX. 054-283-3590 URL <http://www.s8020.or.jp>