

No.18 スポーツドリンクの誤った利用法

スポーツドリンクは体に良いというイメージを持っていると思います。



5歳児むし歯（スポーツドリンクを常飲）



脱水時の水分補給、
熱中症対策や発熱時だけの使用なら
問題ありませんが……。



スポーツドリンク（イオン飲料）を
常飲する（水がわりに飲む）と
むし歯になりやすいです。

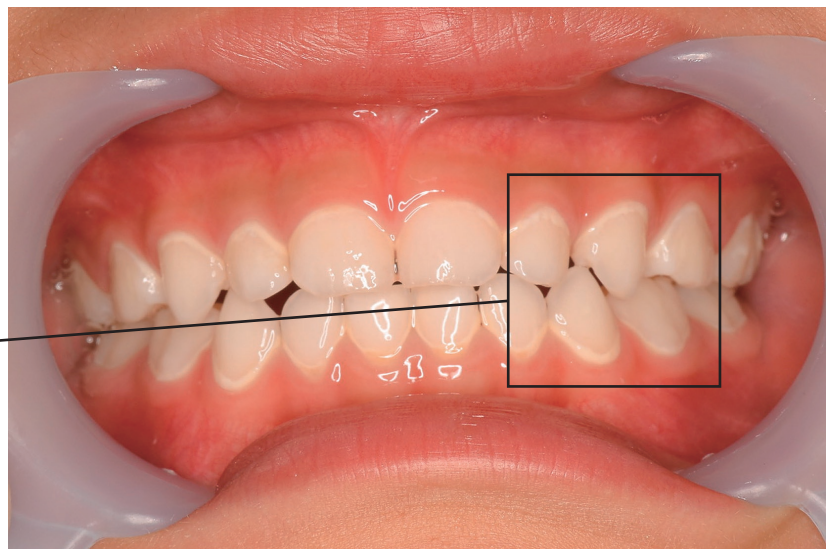


乳幼児への水分の与え方

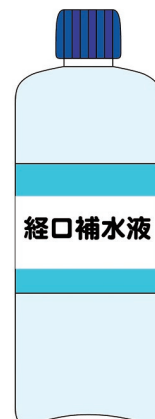
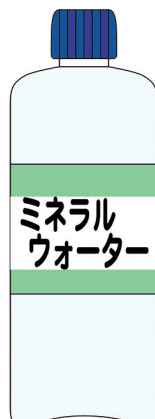
- ・ 過激な運動や極端に汗をかいたとき以外は、普通の水を与える。
- ・ スポーツドリンク（イオン飲料）を水の代わりに与えない。
- ・ 下痢や嘔吐で脱水症状がある場合は、経口補水液を飲ませる。
症状改善後は、のどが渴いたときは普通の水を飲ませるようにする。
- ・ 寝る前や寝ながらスポーツドリンク（イオン飲料）を与えないようにする。
夜中にのどが渴いたときには水を与える。
- ・ 入浴後は水を飲ませる。
- ・ 寝る前に歯をみがく。やむを得ず、寝る前や寝ながら与えるときは水を飲ませる。
あるいは、与えた後に綿棒や指先にガーゼを巻き口の中をふく。



歯肉に近いところが、
全体的にむし歯になっています



発熱後、スポーツドリンクを（約3ヶ月）飲み続けた4歳児



水分補給には選ぶのは？



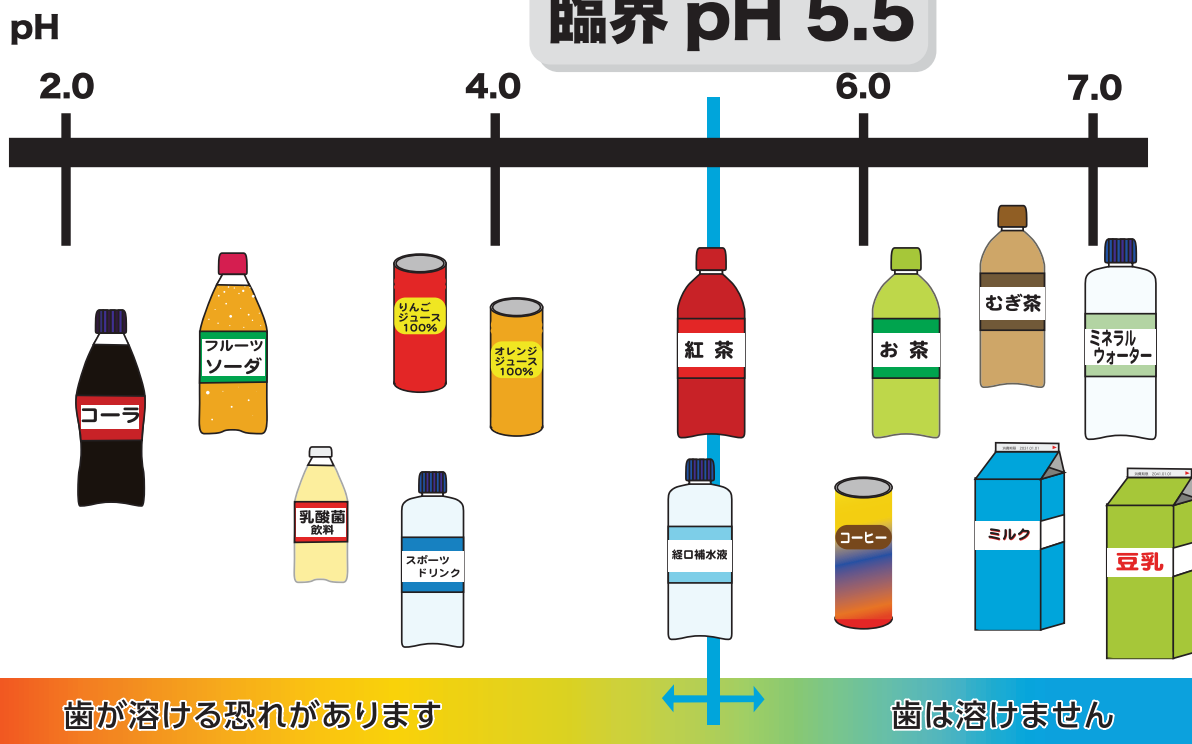
		PH 酸性度	糖 分	電 解 質	身体への吸収	むし 歯
ミネラル ウォーター		中 性	な し	微 量	普 通	安 全
経口補水液		弱 酸 性	少 な い	多 い	非 常 に 良 い	注 意
スポーツ ドリンク		酸 性	多 い	少 な い	良 い	危 険

- ・ 普段飲むのは **水**（ミネラル ウォーター）、**お茶**
- ・ 脱水、熱が出たときは **経口補水液**

飲み物の酸性度 (pH)

各種飲み物の pH 値 (酸性度)

エナメル質
臨界 pH 5.5



←左のQRコードを読み取ると、静岡県歯科医師会ウェブサイト内で本マニュアルシリーズを閲覧できます。

一般社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590

URL <https://s8020.or.jp>

静岡県健康福祉部・静岡県歯科医師会

早分かり保育所(園)・幼稚園歯科マニュアル

令和4年3月