



ジュースをお水の代わりに飲んでいませんか？

冷たい飲み物がより美味しく感じる季節になりましたが、甘いジュースやスポーツドリンクばかり摂取していませんか？これらの飲み物には糖分が多く入っているため、頻繁に、また長い時間摂取すると、むし歯になりやすくなってしまいます。運動をした後のスポーツドリンク、休憩中にジュースを飲むこともあるかと思いますが、他の時間はお水かお茶が望ましいです。



シュガースティック
(3g)18本分の糖分が入っているジュース

むし歯を作りにくくするためには、口のなかにむし歯菌の栄養となる糖分が入っていない時間を長くすることがとても大切です。

お口の中に糖分が入ると、むし歯菌は糖を分解して酸を作るため、歯の表面のミネラル成分が溶けだします(むし歯のはじまり)が、だ液には酸によって溶けだしたミネラル成分を元に戻す働きがあります(再石灰化)。

しかし、ジュースを長い時間かけて飲むなどして糖分がずっとお口の中にあると、再石灰化が追いつきません。これを繰り返すと歯が元に戻る量よりも溶ける量が多くなり、むし歯ができてあがるわけです。

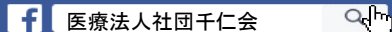
糖分を多く含む飲み物はむし歯になりやすく、また、糖分が入ってなくても、炭酸飲料や酸っぱさを感じる酸性の飲み物は歯のミネラル成分が溶けだしやすいので要注意です。正しく水分補給して、熱中症はもちろん、むし歯にも気を付けてくださいね！

6月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

◆医療法人社団千仁会 ちだ歯科クリニック

HP <http://www.senjinkai.or.jp/> スタッフブログ更新中！



最新情報更新中



甘いものを飲んだ後は、
歯磨き、またはうがいを
しましょう♪

いるか新聞
バックナンバー



医療法人社団千仁会

ちだ歯科クリニック

札幌市北区屯田 5 条 10 丁目 8-1

TEL 011-774-6551

月・火・水・金 9:30~19:00

土 9:30~13:00

お昼休み 13:00~14:00

木・日・祝 休診



新川駅前歯科クリニック

札幌市北区新川 5 条 1 丁目 1 番 22 号 新川駅前メディカルビル 3F / TEL 011-726-6551

日・月・火・木・金・土

9:30~19:00

お昼休み 13:00~14:00

水・祝 休診



ちだ歯科クリニックの休診日(日、木、土 午後)に急な痛みなどが出た方は新川駅前歯科クリニック(右上)までお電話をお願いします。日・木 9:30~19:00、土 14:00~19:00 の時間ご対応いたします。

北海道大志歯科クリニック

札幌市北区新琴似 1 条 7 丁目 9 番 64 号

TEL 011-766-6551

月・火・水・金 9:30~19:00

土 9:30~13:00

お昼休み 13:00~14:00

木・日・祝 休診



千仁会インプラントオフィス大通

札幌市中央区北 1 条西 4 丁目 1-1 三甲大通公園ビル 2F

TEL 011-271-6551

月~金 10:00~18:00

お昼休み 13:00~14:00

土・日・祝 休診

