



くすくす新聞

2026(R8) Vol.101
7.8月号

くすのき歯科 矯正歯科
前橋市総社町総社 1135-1
027-226-1243

DH コラム 『スポーツドリンクの落とし穴』

夏はスポーツドリンクを飲む人が多いのではないですか、
水分やミネラルを補給できるため便利な飲み物ですが、

飲み方次第で虫歯になるリスクが高くなってしまいます。スポーツドリンクにはエネルギー補給のために糖分が含まれていて商品によっては500mlのペットボトルにスチックシュガー約8~10個分の糖分が入っていると言われています。そしてやや酸性の飲み物で、細菌や酸によって歯が溶けやすくなります。また長時間ちびちび飲みによりお口の中が酸性に偏り続け知らないうちにむし歯のリスクが高まってしまうのです！



歯を守る
ための
スポーツドリンク
の飲み方

- ① 飲んだ後はお水でゆすいだり 歯磨きをする
- ② 少しずつ 長時間ではなく 短時間で、飲む回数を減らす
- ③ ストローを使って飲む
- ④ お茶や経口補水液など代わりの飲み物を選ぶ



運動時など必要な場面では取り入れて 体や歯の健康のために上手に付き合いながら夏を乗り切りましょう。



ストップ！ザ 酸蝕症 ~ nicoトビックス ~

「酸蝕症」という歯の病気をご存知ですか？
酸性度の強い食べ物、飲み物、また薬流
した胃酸に日常的にさらされることにより歯が
病的に溶けて傷んでしまう症状です。
むし歯は 磨き 残したプラークの中に棲む

むし歯菌が砂糖を 食べ酸を出すことにより
起きます。そのため起きる場所は限定的です。
一方 酸蝕症は 酸が触れた歯面全てで起きます。
食生活や生活習慣と関わりが深い病気ですので
歯を溶かす習慣を止め大切な歯を守りましょう。

7月

SUN	mon	Tue	wed	thu	fri	Sat
			1 11:15~ 15:00 休	2 休	3	4
5 休	6	7	8 11:30~ 15:30 休	9 休	10	11
12 休	13	14	15	16 休	17	18
19 休	20 休	21 11:30~ 14:30 休	22	23	24	25
26 休	27	28	29	30 休	31	

8月

SUN	mon	Tue	wed	thu	fri	Sat
						1
2 休	3	4 休	5 11:15~ 15:00 休	6	7	8
9 休	10	11 休	12	13	14	15
16 休	17	18	19 休	20 休	21 休	22 休
23 休 30 休	24 31	25 11:30~ 14:30 休	26	27 休	28	29