

Under 20

vol.6

「水分補給はいつ何を飲みますか？」



ひるま矯正歯科 歯科医師
布田花子

生涯を通して健康な口腔内環境を維持するために、ひるま矯正歯科では『Under 20: 20歳までの口腔内を徹底して管理し、むし歯・歯周病のリスクを低下させ維持する事が将来的な口腔内の健康に有利に働く』ことに注目し、取り組みを進めています。

水分・塩分補給に スポーツドリンク？

今年も暑い夏がやってきました。元気に夏を乗り切るために水分補給は欠かせません。多量の汗をかいたとき、水分だけでなく塩分も失われるため、近年、熱中症予防にはスポーツドリンクやイオン飲料が推奨されています。しかし市販のスポーツドリンクは塩分だけでなく糖分を多く含む傾向があり、日常的に飲み続けると知らないうちに多量の糖分を摂取することになりかねません。糖分は体重1kgあたり1日1g程度に抑えるのが望ましいと言われています。飲料水中の糖

分摂取量を考えてみましょう。市販のスポーツドリンクには4〜8%程度の糖分が含まれています。例えば500mlあたりの糖分量は、ポカリスエットで約33g(角砂糖約11個分)、コカコーラは約50g(角砂糖約16個分)。あつという間に1日の糖分摂取量を超えてしまいます。

ペットボトル症候群って？

さらに怖いことに糖分を多く含む飲み物を1日2〜3リットル飲み続けると『ペットボトル症候群』になつてしまう危険があります。ペットボトル症候群とは急性の糖尿病のこと。糖分をたくさん取りすぎると

血糖値が上がります。血糖値が上がると口が渇くので、ますます水分が取りたくなくなり、ますます飲んでしまうという悪循環に陥ります。そうして常に血糖値が上がった状態になることで、急性の糖尿病になってしまうというのです。この病気は主に10〜30代の人となりやすく、これらの人々にペットボトル飲料が好まれることから名前がつけました。

むし歯予防の大きな力 「唾液」が減少すると...

一方、体の水分量の減少は、お口の中の水分量の減少にもつながります。お口の中の水分というのは『唾液』のことです。唾液にはむし歯に対する様々な抵抗力が備わっています。お口の中を洗浄する洗浄作用、免疫抗体による殺菌、抗菌作用、お口の中の酸やアルカリを中和する緩衝作用、歯の石灰化を促進する抗脱灰作用など。ヒトの持つむし歯に対する抵抗力のうち

で、もっとも大きな力は唾液です。このように優れた働きをする唾液は、分泌量が多いほどむし歯予防の効果も高くなります。しかし汗をたくさんかいて、体液

が減少すると唾液も減少しがちに。そこに甘い糖分たっぷり飲料をこまめに摂取することになると、とても心配です。お口の中のpHは5.4以下になるとエナメル質の脱灰がおこりむし歯になりやすい状況になります。スポーツドリンクのpHは3.6〜4.6と低い値を示し、これが絶えず口腔内に残存するとむし歯のリスクが高くなります。特に気をつけたいのが、夜寝る前や夜中に起きたとき。できるだけ糖分を含まない水を飲むようにし、もし糖分を含む物を飲んだ場合は歯みがきを。

子供の嗜好はとも習慣化しやすい傾向にあります。乳幼児を含む子どもの水分摂取の基本は水かお茶。またスポーツや屋外作業で多量の汗をかくときは、スポーツドリンクを薄めて飲み、運動が終わったら普通の水にして、甘い飲み物のみだから飲みの習慣をつけないようにしましょう。大人の場合にはアルコールや多量のカフェインを含む飲料を飲むことで、尿の量を増やし体内の水分をどんどん排泄してしまうこともあるので注意が必要です。健康のためには、こまめにお水を！

ヒルマヤスアキのホッとひと息

家族ゲーム

皆さんはテレビの連続ドラマを観ていますか？僕は6月に最終回を迎えた「家族ゲーム」にすっかりはまってしまいました。このドラマは、ある家庭教師が世の中の悪を体現しながら家族を崩壊させ、その崩壊から家族の絆を再構築させるというストーリーでしたが、最終回の主人公の台詞にハッとさせられました。主人公は崩壊してしまった家族に言います。「さずなって言葉が手軽に使われている世の中だ。家族のきずなは自然に存在するものだと思っていたんだよなあ？そんなわけねーだろ！自分の思いを口で、手で、目で、心で伝えて初めて存在するものなんだよ。それを何度も繰り返して築き上げていかなくや強くならない面倒くさいものなんだよ。いじめられていることも、家に居場所がないことも、息子が何を考えているのか分からないことも、相手に伝える努力もしないで家族だから言わなくても分かるなんて、お前らエスパーかよ」僕には主人公の言葉が治療を繰り返しても歯を失い続け患者さんからの信頼を失いかけていた日本の歯医者への言葉に聞こえてしまいました。「歯医者は患者さんから信頼されているのが自然と考えていたんだよなあ？そんなわけねーだろ！自分の思いを口で、手で、目で、心で伝えてこそ初めて信頼されるものなんだよ。それを何度も繰り返して築き上げていかなきゃ信頼されない面倒くさいものなんだよ。むし歯や歯周病のリスクも、歯を失う辛さも、歯を失う時の痛みも、歯並びが悪いままにしている事のリスクも、伝える努力をしなくても信頼されているから伝わるなんて、お前らエスパーかよ」歯を守るためには定期的なメインテナンスによる予防型の歯科治療が必要です。しかしこのような歯科治療は信頼を得るまでに時間や労力が必要で、多くの歯医者はその必要性は感じるものの諦めて従来の治療に戻ってしまい、歯は徐々に悪くなり歯医者への信頼はさらに無くなっていくのです。僕は予防型の歯科治療が定着しないのはこれまでの歯科治療の結果が患者さんから信頼されていないからだと思います。ドラマを見ながら、信頼を得るためには諦めずに繰り返し伝えなければならぬと再度気づかされました。これからも歯を守りたいという思いを繰り返し患者さんに伝え、信頼を得て予防型の歯科治療を提供し歯を守る歯医者でありたいと強く思いました。

ひるま矯正歯科からのお知らせ

夏期休暇は8月12日〜15日です。夏休み期間中は混雑して予約がとりにくくなりますので早めのご予約をお願いします。