

医科学 見聞録

スポーツドリンクによる むし歯を予防しよう



公益社団法人 山口県歯科医師会
常務理事 山野 渉（スポーツデンティスト）

近年、むし歯のある子どもは減少する一方、本来なりにくいはずである前歯のむし歯ができるケースが目立つようになりました。そのような原因の一つとして、スポーツドリンクの飲み方が考えられます。スポーツドリンクなどのイオン飲料は、体に吸収されやすく、疲労回復などに効果があるとされています。スポーツだけでなく、時には下痢や発熱、嘔吐した場合でも飲むこともあるかと思えます。しかし、スポーツドリンクは飲み方を間違えると、歯に悪影響を及ぼしてしまいます。

普段、口の中の水素イオン素数(pH)は 7.0 で中性です。スポーツドリンク(pH3.6~4.6 ほど)を飲むと一時的に口の中 pH は低下します。口の中の pH が 5.4 以下になる状態が続くと、歯のエナメル質が溶けてむし歯になりやすい状態となります。普段は唾液が中和して口の中を中性 (pH7.0) に戻す役割を果たしていますが、スポーツドリンクが口の中に残る状態が長く続くと、唾液による中和が間に合わず、むし歯ができやすくなります。

また、スポーツドリンクは多量の糖を含んでいます。日本で最もシェアのあるスポーツドリンク 1 缶 (350ml) には 21g の糖を含んでいます。エナメル質が溶けて弱くなった歯に糖が加わると、より急速にむし歯が進行していきます。

スポーツドリンクを飲む際は長時間、だらだら飲まない工夫が必要です。休憩のたびにスポーツドリンクをがぶがぶ飲んだり、ペットボトルで持ち歩いて 1 日に何回も飲んだりといった習慣は避けてほしいところです。



可能であれば、飲んだ後は水やお茶で軽くすすいで口の中に残ったスポーツドリンクを流すようにしましょう。
ちょっとした工夫でスポーツドリンクによる虫歯は防ぐことができますよ。