

歯の健康と スポーツドリンク



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）

日々寒くなっていくこの季節、毎年ある特徴のむし歯をもつジュニアアスリートたちの歯科医院への受診が多くなります。そのむし歯の特徴とは、歯の根元が白く溶けてしまった状態です。主に前歯にみられますが、ひどい場合、すべての歯に見られることもあります。

原因として考えられるのが、夏場のスポーツドリンクによる水分補給です。スポーツドリンクは、体内に不足しているものを補うため、カリウム、ナトリウムだけでなく、アミノ酸やクエン酸などが多く含まれ、暑い時期での運動時・運動後に効果的な飲み物といえます。

しかし、このスポーツドリンクは歯の健康にとっては、問題を起こしやすい飲み物でもあることをご存知だったでしょうか？

多くのスポーツドリンクには、むし歯の原因となるたくさんの甘味料(糖質)が含まれています。もちろん中には糖質が少ない製品もありますが、大半は、500ml あたり 20g～30g もの糖質が含まれているのです。これは角砂糖 6～8 個分の量となります。また、酸には歯の表面を覆っているエナメル質を溶かす働きがあります。つまりアミノ酸やクエン酸などの酸の成分は、エナメル質にとっては大敵なのです。

このように、スポーツドリンクはむし歯になりやすい飲み物などですが、ちょっとした注意でむし歯になるリスクをぐっと下げることが可能です。

- ① 一回で大量に飲まず、適度に薄めたものを数回に分けて飲む。
- ② スポーツドリンクを飲んだ後、水またはお茶を飲んだり、うがいをしたりして、口の中に残った糖分や酸をすすぐ。
- ③ スポーツドリンクを日常的に飲まない。



アスリートは歯が大切です。スポーツドリンクの飲み方を少しだけ注意して、歯の健康を守りましょう！