



スポーツドリンクと虫歯のおはなし

だんだん暑い夏が近づき、熱中症対策としてスポーツドリンクを飲まれる方も多いのではないのでしょうか。

特に暑い夏は汗とともに塩分も流れ出てしまうため、糖質や塩分が含まれているスポーツドリンクは熱中症対策にもってこいの飲み物です。

しかし、気を付けていただきたいのがお砂糖の量です。



スポーツドリンク
500ml1本に含まれる砂糖の量

約20～34g
(角砂糖5～8個分)



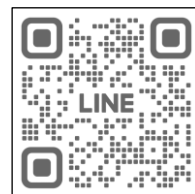
このようにスポーツドリンクにはお砂糖が多く含まれており、知らず知らずのうちに歯を溶かしてしまい虫歯の原因につながってしまいます。

またたくさん飲むと血糖値が上がり喉が渇くためまた飲みたくなるという悪循環が起きてしまいます。そこでどうしても飲む場合は下記のようにして飲んでいただき、虫歯を防ぎながら暑い夏を乗り越えましょうね♪

★対策

- ①量を決めて一度に飲む。
- ②経口補水液で代用する。
(スポーツドリンクよりもお砂糖の量が少ないです。)
- ③飲んだらすぐに歯を磨く
(難しい場合はなるべく早くお口をゆすぐでもOK)

当院管理栄養士の
LINEアカウントはこちら



ID : 365uwmda

お気軽にご相談くださいね！