



歯科医・彌勒寺寛之の 後悔しない 歯科治療の受け方

第22回 「節電の夏」

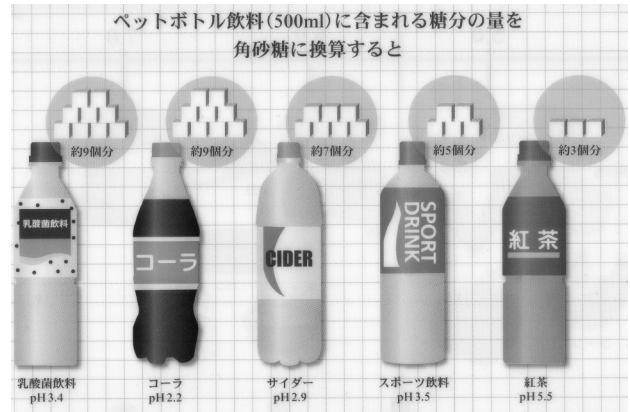
こんにちは。土沢デンタルクリニック院長の彌勒寺です。

いよいよ夏到来ですね。今年の夏は暑そうです。そこで今回は暑い夏の水分補給に欠かせない飲み物、その中でも特にシュガーレス、シュガーフリー、ノンシュガー、無糖、糖類ゼロとはなどと表示されている飲料と歯の関係についてお伝えします。

まず、シュガーレス、シュガーフリー、ノンシュガー、無糖、糖類ゼロとはなどの言葉ですが、これらは、むし歯の原因（歯垢内で細菌が糖を代謝して酸をつくる）となる、砂糖（ショ糖）、ぶどう糖、果糖、水飴（麦芽糖水飴）、異性化糖（ぶどう糖と果糖の混合物）など単糖類や、二糖類（キシリトール、還元麦芽糖などの糖アルコール以外のもの）を0.5%以上含んでいないものと定義されています。つまり、糖類が全く“ゼロ”であることを意味するわけではありません。

シュガーレスであっても、中には酸をつくるオリゴ糖やでんぷんなどを含むものや、酸味を与えるためのクエン酸などを含んでいるものもあります。例えばクエン酸は酸なので、多量に入っているとpHを下げてしまうので、表示だけでは「歯に安全」とは言い切れません。ちなみに口腔内のpHは5.5以下になるとむし歯（歯が溶ける）が始まります。

私たち一般の消費者がその食品の原材料を見て、判断するのはかなり難しいことだと思います。また、見落としがちなるむし歯の原因の例として「甘いものに気をつけて、おやつも食べさせなかったのに、どうして虫歯になったのかしら」と



※角砂糖は1個約5gです

言って来院する親御さんがいますが、むし歯になる原因は、間食だけではありません。

例えば、牛乳には約4～5%の乳糖が含まれているので、歯垢内pHは5.5以下に下がりますし、スポーツドリンクも大多数は5～6%の糖を含み、100%果汁を表示しているものでも、10%以上の糖を含むものがあるので注意が必要です。

他にも小児用シロップ系薬剤は砂糖入りのものも多く、寝る前などに長期間服用するとむし歯になる危険性が指摘されています。通常は唾液の力によりpH7の中性に戻りますが、長期間、または頻繁に酸性の飲料を摂取し続けることは注意したほうがいいでしょう。

今年は節電の夏、エアコンを使わずに過ごされている方も多いと思いますが、まずはこまめに水分補給し熱中症を防ぎ、できればさらに酸性の飲料や糖分の取り過ぎにも注意してこの夏を乗り切りましょう。

～著者プロフィール～

土沢デンタルクリニック院長 彌勒寺 寛之（みろくじ ひろゆき）1979年東京生まれ
住 所 宇都宮市本丸町11-12 T E L 028-634-5141 (URL) <http://tda86.com>
所属学会

日本口腔インプラント学会 日本歯科審美学会 日本歯周病学会

日本小児歯科学会 日本ヘルスケア歯科研究会

※学会で得た知識を活かして、個人的に無料相談室を開設しました。

お口のことで疑問に思っていることなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。当クリニックのホームページからメールで受け付けています。

（この無料相談室は予告なく終了することがありますので、ご了承下さい。）

