

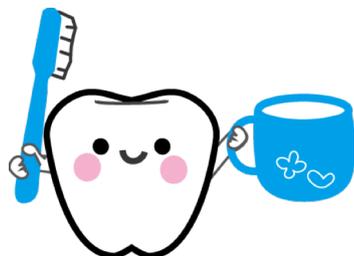


# 沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic/>



## スポーツドリンクと虫歯

北海道としては例年にない暑さが続いています。皆様体調など崩されてはいませんか？

比較的涼しい苫小牧も、今年は暑い日が多く熱中症対策など体調管理には皆様十分注意されている事と思います。

熱中症の原因は「水分」と「塩分」の不足が原因とされており、汗を多くかく季節の水分補給は通常とは異なり、「塩分」の補給も意識しなくてははいけません。そんなときに大活躍するのが、おなじみの各種スポーツドリンクですが、スポーツドリンクには糖分が多く含まれており、飲み方によっては虫歯の原因となることがあり、注意が必要です。

熱中症対策として、一日中ダラダラと飲んでいたり、お風呂上がりの水分補給として飲んだあと、そのまま寝てしまったりしていませんか？

お口の中に糖分が持続的に存在していると、虫歯菌のエサとなり、虫歯が進行してしまう原因となります。熱中症対策として、とても便利なスポーツドリンクですが、飲んだあとはしっかりと歯磨きをしましょう。また、夏はビールや炭酸飲料も美味しい季節です。どれも夏には欠かせないものですが、飲み方によっては虫歯や肥満の原因になりますので、くれぐれも注意してくださいね。

歯科医師 沖佑希哉

あなたも「**歯科通**」になれる？

歯医者が出題する **“歯とお口”のクイズ**

歯には、前歯・犬歯・奥歯があります。前歯には「噛み切る」、犬歯には「切り裂く」、奥歯には「すり潰す」といった機能がありますが、それぞれどのくらいの力を持っているのでしょうか？そこで今回はこんな問題を出題！

**Q** 食事の時、“奥歯”にはどれくらいの力がかかるのでしょうか？

① 5kg

② 20kg

③ 60kg

④ 100kg



クイズの  
こたえ **③ 60kg**

奥歯で噛む力は柔らかい食べ物で30kg、硬い食べ物だと60kg位です。意外に力がかかると思われるかもしれませんが、食事の時間程度であれば歯や歯ぐきの負担にはなりません。それ以上に、歯ぎしりやスポーツ時の食いしばりの方が負担になりますのでご注意ください。