

MLBの大谷選手や田中選手も手術を回避して、復帰することが出来た、再生医療（厚生労働省/PMDAに承認された医療機関）当院でも準備中！ご期待下さい♪



## 今週の花言葉

ルスカス

陽気

ナデシコ

純粹で燃えるような愛

ピンクッション

どこでも成功を

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■スポーツドリンクが虫歯の原因になる?? 大阪大学歯学部教授 仲野和彦先生

厳しい残暑の日が続きます。熱中症や脱水にならないようにスポーツドリンクを積極的に飲んでいる方も少なくないと思います。でもそれが虫歯の原因になる可能性があると言われていています。仲野先生の報告を紹介致します。

### ■過剰摂取は飲み過ぎの原因になる！

スポーツドリンクや経口補水液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ためつい飲み過ぎてしまう事があります。ただ、イオン飲料には塩分やカリウム、糖分が含まれています。そのため、普通に食事がとれている状態でたくさん飲むと、かえって喉が渇き、飲み過ぎてしまう事があります。

### ■口の中の水素イオン指数（pH）が重要

口の中の水素イオン指数（pH）が5・4以下になると、歯のエナメル質が溶けて虫歯になりやすい状態となるそうです。ちなみにイオン飲料のpHは3・6～4・6ほど。つまり口の中に残る状態が長く続くと、虫歯ができやすくなるわけです。

### ■寝る前に飲むのは要注意！

寝る前に飲むのは要注意だそうです。なぜなら、唾液には虫歯を抑える働きがありますが、寝ている間はほとんど出ないからです。

### ★院長よりメッセージ

暑い日に水分補給はとても大切ですが、スポーツドリンクの飲み過ぎは注意が必要ですね。特に、糖分が含まれている甘い清涼飲料水を大量に摂取すると、血液中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなり、急性の糖尿病のような症状を起こすリスクがあります。適切な水分補給をして残暑を乗り切りましょう(^\_^)