



# センター通信

News letter 147号 2023年9月



このQRコードから  
新潟市口腔保健  
福祉センターの  
ホームページへ  
入れます。

新潟市口腔保健福祉センター(指定管理者 新潟市歯科医師会) <http://ii-ha.net/k-center/>



まだまだ暑い日が続いています。  
油断せず、熱中症対策を心掛けましょう。

## イオン飲料とむし歯について

今年の夏、イオン飲料（スポーツドリンク）をたくさん飲んだという人も多いと思います。イオン飲料は、経口補水液に比べて、糖分がたくさん入っていて甘みが強く、おいしい飲み物の一つです。下痢や脱水時、熱中症予防に適しています。

ただ、頻繁に飲んだり、飲むことが習慣になってしまったりするとどうなるのでしょうか？イオン飲料が絶えずお口の中に残っている状態になってしまい、その糖分がむし歯の原因となってしまうます。もちろん甘いジュースも同じです。

糖分がたくさん入っていておいしいと感じるため、特にこどもは、飲みたがることも多いと思います。しかし、むし歯の原因になることも覚えておいてください。少し涼しくなってきたら、スポーツドリンクを飲む回数を減らして、お茶やお水で水分補給をするようにしてみてください。

## 9月の特別診療担当医

佐藤 順子 (常勤)	馬場 宏俊 (1日)
丸山 利彦 (6日)	森 道弘 (7日)
陳 瑞彬 (13日)	道見 登 (14、28日)
野澤 太郎 (14日、28日)	野内 昭宏 (15日)
西方 純一 (20日)	岡田 匠 (21日)
原 健人 (27日)	