



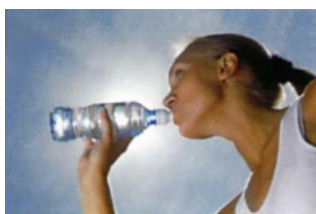
【院長コラム】

6月に植えたゴーヤと朝顔、元気に育ってくれました。花が咲いて楽しませてくれるほか、グリーンカーテンとしても活躍、ゴーヤは結構収穫できてうれしい限りです。



【白い歯を維持するには、栄養ドリンクやスポーツ飲料を避けて！】

甘いスポーツ飲料や栄養ドリンクを飲む量が増えると、歯によくないという研究結果が、米歯科専門誌「General Dentistry（総合歯科学）」に発表されたそうです。とりわけ歯の表面のエナメル質に及ぼす害は深刻で、これらの飲料は糖分が多く酸性度も高いため、摂取する事で酸性の液体の中に歯を「浸している」状態となり、歯のエナメル質を溶かす原因となっています。歯を保護するエナメル質が失われると、歯は知覚過敏になり、虫歯のリスクも高まります。



スポーツ飲料や栄養ドリンクの酸が歯のエナメル質を損傷させるため、それらの消費量を最低限に抑えるよう提案。【general Dentistry 2012年5・6月号発表の論文より】

米国では10代の30～50%が定期的に、スポーツ飲料と栄養ドリンクを、62%が毎日1本以上のスポーツ飲料を飲んでいると言われています。実験によると、歯のエナメル質の損傷の度合いは、スポーツ飲料よりも栄養ドリンクの方が2倍高かったそうです。

また、歯のエナメル質上に酸が広がっているため、これらの飲料を飲んだ後すぐに歯を磨く事は、歯を磨く利益以上に、歯が傷つくという害をもたらすと警鐘も鳴らしています。

美しく白い歯を維持するためには、スポーツ飲料と栄養ドリンクの消費量を抑えるという身近な生活習慣の見直しから始めて見てはいかがでしょうか。



(c)KF STUDIO