

## 歯の相談室



北生協歯科 医師  
久野 よし乃

# Q

熱中症対策でスポーツドリンクを飲むようになったら歯肉が赤くなってきました。

# A

熱中症を予防するには水分だけでなくミネラルもとる必要があるため、スポーツドリンクを飲むことがおすすめです。

ただし、スポーツドリンクには意外に糖分が多く含まれています。500ml中30gつまり6gスティックシュガー5本分に相当する糖分が入っているものもあります。熱中症対策での水分補給は言い換えると長時間ダラダラ飲み続けることになり、ますので口の中の糖分濃度が高い状態が続きます。すると歯肉炎やむし歯が進行してしまうのです。スポーツドリンクを飲んだ後は水でうがいをするをおすすめします。

