高野歯科医院
～今話題のお口に関すること～
Newsletter
7月
2026

夏の水分補給、お口の健康は大丈夫ですか？

本格的な夏の到来です。熱中症を防ぐには、のどが渇く前からのこまめな水分補給が欠かせません。ですが「飲み物選び」と「飲み方」によっては、知らないうちにお口の健康を損なってしまうことも。上手な水分補給と虫歯予防のポイントをご紹介します。



体に良さそうな飲み物こそ要注意！

スポーツドリンクやジュースには、角砂糖 7～8個分もの糖分が含まれることもあります。「体に良さそう」と少しずつ何度も飲むと、お口の中が酸性になり虫歯ができやすくなります。

普段は水や麦茶を選び、甘い飲み物の「だらだら飲み」は避けましょう。

成人が1日に必要な水分は、食事も含めて約2.5Lと言われています。
このうち飲み物で約1.2Lが目安です。

水や麦茶などでこまめに水分を補い、上手な水分補給で、熱中症とお口のトラブル、どちらも上手に防いでいきましょう。
気になる症状があれば、お気軽にご相談ください。

オンライン予約
スマートフォンのカメラで
読みとってください

公式サイト
診療案内・医院の情報
takanodental.com