

いよいよ夏本番の暑さになってきました！
マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、
喉の渇きを感じづらくなって脱水が進みやすくなるそうです。
こまめに水分を摂るように心がけましょう！
そこで今回は虫歯になりやすい飲み物となりにくい飲み物を特集したいと思います。
歯の溶けやすい飲み物はダラダラ飲みせず時間を決めて飲むか
飲んだ後にうがいをするなど工夫しましょう！



歯の溶けやすい飲み物表

※pH値は商品によって異なります

pH	飲み物	pH値
2.0	コーラ	2.2
	梅酒	2.9
3.0	スポーツ飲料	3.8
	黒酢ドリンク	3.1
4.0	100% オレンジジュース	4.0
	ビール	4.3
5.0	日本酒	4.9
5.5	エナメル質が溶け始める	
7.0	緑茶	6.2
	牛乳	6.8
	ミネラルウォーター	7.0

歯が溶けやすい

6月から新しい口腔外科の先生になりました！



小野 喜章 (おの きしょう) 先生

出身:岡山市

専門:口腔外科

趣味:お酒、音楽

休日の過ごし方:昼から料理しながらお酒を飲む

一言:患者様の口の中の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

安心・安全な説明、治療を心がけます。

6.7月は月曜日

8月からは火曜日が
口腔外科の診療日に
なります。