



# 歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは

## 「水分補給のための飲み物について」

連日の酷暑の影響から、熱中症が心配されます。予防のために水分補給をされると思いますが、その際の飲料水の砂糖の量、むし歯との関連について紹介します。

砂糖の1日の  
摂取量について



1歳未満は  
5gを目安に



3～5歳は  
7gを目安に

砂糖の摂取の目安量は、1歳未満では1日5g以下、3歳～5歳では7g程度を目安にすると良いとされています。砂糖の過剰摂取は、むし歯だけでなく、肥満、糖尿病にもつながりかねないため注意が必要です。



飲み物	100ml当たりの 砂糖の量(g)
ジュース	10.8
経口補水液	1.8
スポーツ飲料	5.5
麦茶	0.0
ほうじ茶	0.0

水分補給でよく飲まれているジュースや経口補水液、スポーツ飲料には多量の砂糖が含まれています。常用すると砂糖の過剰摂取になる恐れがあります。緊急を要しない場合や、医師からの指示がない場合には水やお茶で水分補給をするようにしましょう。



ミネラルウォーター  
0.8～1.2ppm



紅茶  
1.82ppm



ほうじ茶  
1.02ppm

ミネラルウォーターやお茶、特にほうじ茶や紅茶にはフッ化物が多く含まれており、むし歯予防にも効果があります。むし歯予防のためにも、これらの飲み物を選択するとよいでしょう。

\*ppm…parts per million の略で、100万分の1を表す単位です。mg/L と表記することもあります。