

## スポーツドリンクとむし歯

### 質問

スポーツ飲料はむし歯の原因になるから子供には飲ませてはいけないと、かかりつけの歯医者に言われました。なぜですか??



### 回答

健康的なイメージが強いスポーツ飲料。大人には効果的かもしれませんが、乳幼児に与えるときには、注意が必要です。

#### 続けて飲んでいると、エナメル質が溶ける

スポーツ飲料は、運動後の糖質・水分補給に適している飲み物かもしれませんが、乳幼児や重症心身障害者に過剰にダラダラ飲ませた場合、むし歯になる確率が高くなると言われています。その理由は、むし歯は口腔内環境のpHが5.7以下の酸性度が強くなると歯の表面（エナメル質）に酸が付着し、脱灰（エナメル質を溶かす作用）現象がみられます。

したがって、スポーツ飲料を持続的に飲んでいると、むし歯の第一の原因である脱灰現象が起きてきます。しかし、間食をしない人では、食べ物を摂取した際にpH値が下がり酸性度が上がりますが、口の中の唾液の緩衝作用により酸の付着が弱められます。休む間もなく糖質を摂り続けていると、唾液中のpHが酸性に傾き、中性に戻る能力を失います。

### 飲みやすさに潜む糖質のワナ



スポーツ飲料って、どれもすっきり爽やかな味わいです。甘ったるく感じないので、つい飲み過ぎてしまいがちですが、実はたっぷり糖分が含まれているんです。

カロリーオフ、カロリーゼロ、といった商品も発売されているし、そういうのを選べば問題ないでしょ?と思いますよね。私も以前そう考えていたのですが、カロリーオフ、カロリーゼロ、というのは糖質を使っていない、ということではないんです。

スポーツドリンクはあくまでもスポーツや重労働時における発汗を想定して作られているもの。だから、日常的に飲料水の代わりに飲んでいたりすると、ペットボトル症候群と呼ばれる「急性糖尿病」を発症する恐れがあります。

カロリーオフだから安心、は大間違い!

子どもに飲ませるとき、肥満予防にはカロリー控えめの方が良いと考えて、「カロリーオフ」「カロリーゼロ」のスポーツ飲料を選んでいませんか?ダイエットのためにスポーツに取り組んでいる人も多いと思います。そんな人たちも、心あたりがあるかもしれません。

でも、飲んでみるとちゃんと甘くて飲みやすいですね。糖度が低めのスポーツ飲料には、甘みを補うために人工甘味料が使われています。

添加されている人工甘味料は安全?

ノンカロリーで砂糖の600倍も甘みがあると言われるスクラロースが使用されている場合がほとんどですが、このスクラロースはれっきとした有機塩素化合物で、動物実験で9例中4例の流産が発生するなど、安全性に疑問がもたれているものでもあるんです。

なんでもかんでも警戒して「絶対に飲まない!」というのはおかしいと思いますが、危険性がありそうなものを日常的に飲み続けるのは怖いですね。

スポーツのサポートとして少量飲む分には問題ないと思いますが、大量に摂取したり、習慣的に摂取するのは控えた方が良さそうです。

スポーツドリンクは、スポーツに不向き!?

まとめると、スポーツドリンクは次の通り。日常的に飲むには「健康的」と呼べるものではないように感じます。

- スティックシュガー10本分の糖質をたっぷり配合
- 砂糖がたっぷりのため、高カロリー
- カロリーオフのものにはダイエット甘味料が添加されている

酸味があるために飲みやすいですが、裏を返せば、短時間に大量の糖質を飲んでいるのと同じ、ということになります。

カロリーと添加物にご注意!

そして、当然ながらある程度のカロリーがあります。飲みすぎると、スポーツで消費する以上のカロリーを摂取してしまう可能性もあるわけで、これではダイエットにもなりませんね。

さらに気になることは、添加物がたっぷり含まれていること。特に、カロリーオフ、ゼロカロリーといった、カロリー控えめのスポーツドリンクは、甘さを出すためにダイエット甘味料が添加されています。いわゆる、添加物ですね。

安全性に不安があるダイエット甘味料もありますし、添加物というのは、消化するために多くのビタミンやミネラルを体から奪います。結局、栄養がムダに使われてしまうので、代謝が悪い身体をつくっていることになってしまいます。

健康的なイメージのあるスポーツドリンクですが、摂取する場合は時間の間隔を十分に置いて、飲んだあとは歯みがきをするなど心掛けて下さい!

熱中症には十分にお気をつけてこの暑い夏を乗り切ってくださいね!

