



乳酸菌飲料について

1. 乳酸菌飲料ってどんな飲み物？



- ・乳酸菌多い → お腹の調子を整える
- ・糖多い → 飲み易さの為？
- ・PH低い → 歯が溶ける環境

➡ 歯にとってはあまり良くない環境と言えます

2. 乳酸菌飲料とむし歯の関係

乳酸菌飲料が体に悪いということではありませんが、砂糖を多く含み、酸性度が高いことを考えると、むし歯になりやすい飲料と言わざるを得ません。



乳酸菌飲料には良い側面と良くない側面があるので、飲み方を考えないとスポーツドリンクと同様に、乳酸菌飲料の注意なき多飲は、多数のむし歯を生むことがあります。乳酸菌飲料による多数のむし歯は、特に乳歯の時期によく起こる。

3. 乳酸菌飲料の飲み方

- ① 乳酸菌飲料についての知識をしっかりと理解する
- ② 不要な多飲は避ける
- ③ 水分補給は水やお茶をできるだけ飲む



乳酸菌飲料は**良いか、悪いか**ではなく、**良い側面と悪い側面があることを理解し、その上で上手な飲み方をしていくことが重要**と言えます。



詳しくは院長までご相談ください



ふたぎ歯科医院

