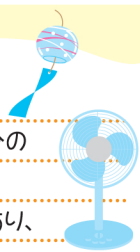




熱中症のおはなし



暑いこの時期、気になるのは熱中症ですね。

熱中症は暑さによる体温の上昇や、体内の水分・塩分のバランスが崩れることで発症します。特に日本の夏は湿気が多く、たまった身体の熱を発散しにくい環境にあり、注意が必要です。

なかでも体温調節機能が低い子どもやお年寄り、また、疲労により機能が鈍っている方はご用心！ もしも吐き気や頭痛など熱中症のサインがでたら応急処置として、すぐに休息・冷却・水分を摂りましょう。

熱中症の予防には「温度管理」と「こまめな水分・塩分補給」が大切。外では帽子や日傘の活用、室内ではエアコンと扇風機を利用して長時間暑い所に居続けないようにしましょう。



栄養と休養をしっかりとすることも重要です！

お口の事なら何でも知ってる、**コップ博士検定!**
コップ博士からクイズだよ!

歯は「酸」に弱く、長時間さらされるととけてしまうぞ。この中に口の中を「酸性」にしてしまう飲料があるぞ。わかるかな？



緑茶



牛乳



スポーツドリンク

飲み方の工夫が必要なのね!

豆知識

お口の中が長く酸にさらされないよう、「だらだら飲み」に気をつけよう!

わかったかな？ 答えは下にあるよ！



答え：スポーツドリンク【飲んだ直後の歯がきさらる】「飲んだ後はお茶や水で酸を中和する」などの工夫も必要じゃ〜

KOMIYA DENTAL NEWS LETTER

8^{2015年}月号

いよいよ夏本番！猛暑日が続いています。本格的な夏がやってきました。お子さんたちは夏休みを楽しんでいますか。夏といえば花火大会、お祭り、盆踊り、屋台などで美味しい物を沢山食べたり飲んだりする事も楽しいですね。でも、食べっぱなしにしないようにしましょう。夜寝る前には、お風呂やシャワーで汗を流すのと一緒に1日たくさんのご馳走を食べた歯も、しっかりブラッシングして汚れをとってぐっすりお休み下さい。また、のどが渴いたからといって、糖分の入った飲み物を飲んでいませんか？水分補給には、糖分の入っていないお茶や麦茶を飲むようにしましょう。

受験勉強を頑張っている方も、生活習慣が乱れないようにしてくださいね。試験は昼間です。本番でむし歯が痛んだりしない様、時間を作ってチェックを受けておきましょう。

外にも出たくないほどのあまりの暑さ。加えて、お子さんも夏休みだと親御さんのうっかりキャンセルも多くなりがちです。お子さんの予約管理だけでなく、ご自分の予約も忘れずにカレンダー等に記入しておきましょう。また、ご自分の携帯メールや携帯電話などで確実に確認できる手段でのDentNetを使った予約確認システムを活用して下さい。

盛夏は、夏バテや体調不良に加えて親知らずの腫れや歯周病の急性症状等も多く発現する季節です。体調管理にも十分注意され、そうなる前のチェックを是非受けましょう。(AN)

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」<https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp