



夏!お口の健康に気をつけて

暑い日が続くこの時期は、夏バテによる食欲不振や熱中症など健康面で注意が必要になってきますね。でも気をつけたいのは体の健康だけではありません。夏は、お口のトラブルにも気をつけて頂きたい時期なのです。

●暑さはお口の環境を乱します

なぜ、暑い時期はお口のトラブルに注意した方が良いでしょう?対策も含めて考えてみましょう。

唾液が減少する

夏場、大量に汗をかくと体の水分が不足し、唾液の量が減ってしまいます。また、夏バテによる自律神経の乱れによって分泌が減ることも。

唾液にはお口の中を浄化して清潔に保つ効果があります。唾液の働きが弱まることで口の中の環境が乱れ、細菌が繁殖しやすくなり、**歯周病の悪化**や**口臭**を招きます。



対策

- ・水分をこまめに補給しましょう。
- ・朝晩の歯みがきを丁寧に行い、お口の中を清潔に保ちましょう

ジュースやイオン飲料を飲む回数が増える

暑いと喉が渇き、ジュースやイオン飲料を飲む回数が増えませんか?これらの飲み物を飲むとお口の中が酸性に傾きます。近年問題になっている、酸性の食品で歯が溶けてしまう**酸蝕歯**の要因にもなります。糖分も多く含まれ、**むし歯のリスクも高まります**。



対策

- ・なるべく水やお茶で水分を補給するように心がけましょう

生活のリズムが乱れがちになる

夏休みは旅行や帰省、レジャーなどで生活リズムが乱れがち。学生の方は長期休暇で夜更かしや外出が増え、不規則な食生活の結果、秋にはむし歯が増えているなんてことも…。

●暑さに負けず、楽しい夏を!

体の夏バテもお口の夏バテも、正しい知識と規則正しい生活で予防できます。健康で楽しい夏をお過ごしください。

対策



- ・むし歯や歯周病は生活習慣が大きく関係します。規則正しい生活を送みましょう

VOICE

笑顔いっぱいの素敵な夏を過ごすためにも、お口のトラブルは早めに対処し、猛暑の季節を乗り越えましょう。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020
8

夏本番!!暑いですね...この時期になると「なんだか疲れが取れないなあ。」という『だるさ』を感じたりすることがありませんか?日本の夏の高温多湿な気候は、身体への負担が大きいのだそうです。特にここ数年は、9月になっても残暑が厳しい日々が続いてますので早めのケアをお勧めしたいと思います。

夏の疲れによって食欲不振や倦怠感から食事が減ってしまう人が多いようです。食事の量が減ることで大切な栄養素が不足してしまっておなかの調子を悪くしてしまったり...夏の疲れを打破するには、次の栄養素を積極的に摂り入れていきましょう。

- ▶**ビタミンB群:**「疲労回復ビタミン」とも呼ばれているビタミンB群。自律神経を整え、糖質をエネルギーに変えて身体を活発に動かすための働きを持っています。うなぎ、豚肉、大豆、アスパラガス、ほうれん草、ごま...などに含まれています。
- ▶**ビタミンC:**睡眠不足やストレスなどを感じたときに多く消費されるため、疲れやすい夏にこそ摂りたいビタミンです。免疫力を高めて疲労への耐性をつけてくれる存在でもあります。赤・黄ピーマン、パセリ、ブロッコリー、レモン、キウイ、イチゴ...などに含まれています。
- ▶**マグネシウム:**体温調節や疲労回復、筋肉のリラックス効果といったように、ミネラルの中でも特に夏の疲れを解消してくれます。大豆・大豆製品、ひじき、ナッツ類...などに含まれています。
- ▶**クエン酸:**酸っぱい味の成分であるクエン酸は、唾液や胃液の分泌を促進して減退気味の食欲を増進させてくれます。また、食べたものをエネルギーにするためにも欠かせません。レモン、ライム、キウイ、みかん、イチゴ、パイナップル...などに含まれています。
- ▶**タンパク質:**タンパク質は筋肉や血液といった身体の組織をつくる成分で、健康な身体をつくるのにかかせません。夏の疲れで食欲が減退し、麺類のようなタンパク質の含まれていないものを多く食べることによってタンパク質不足が起こります。牛乳、納豆、肉類、魚類、たまご...などに含まれています。

また、冷たい飲み物は、体温を下げて代謝や血流を悪くしてしまうそうです。食欲不振に拍車をかけてしまいます。できるだけ常温のものを飲むよう心掛けて下さい。

夏の疲れは油断大敵!疲労感は身体が「これ以上は危ないから休もうよ」と訴えているサイン。それを無視して身体を動かしても、余計に体調を崩すだけです。暑い季節に疲労を感じた際は無理をせず、食生活や生活環境を整えながら丁寧な対処をして、暑い夏でも疲れに負けることなく元気にお過ごし下さい。

予約日時を忘れたり、勘違いしないように予約管理システム『デントネット』をご活用ください。メールは最後まで読み、音声ガイダンスは、最後までお聞きください。(ナ)

診療日についてお知らせ : 8月9日(日)~8月16日(日) 夏季休診

毎月保険証の提示にご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 >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp



夏!お口の健康に気をつけて

暑い日が続くこの時期は、夏バテによる食欲不振や熱中症など健康面で注意が必要になってきますね。でも気をつけたいのは体の健康だけではなく、夏は、お口のトラブルにも気をつけて頂きたい時期なのです。

●暑さはお口の環境を乱します

なぜ、暑い時期はお口のトラブルに注意した方が良いでしょう? 対策も含めて考えてみましょう。

唾液が減少する

夏場、大量に汗をかくと体の水分が不足し、唾液の量が減ってしまいます。また、夏バテによる自律神経の乱れによって分泌が減ることも。

唾液にはお口の中を浄化して清潔に保つ効果があります。唾液の働きが弱まることで口の中の環境が乱れ、細菌が繁殖しやすくなり、**歯周病の悪化**や**口臭**を招きます。



対策

- ・水分をこまめに補給しましょう。
- ・朝晩の歯みがきを丁寧に行い、お口の中を清潔に保ちましょう

ジュースやイオン飲料を飲む回数が増える

暑いと喉が渇き、ジュースやイオン飲料を飲む回数が増えませんか? これらの飲み物を飲むとお口の中が酸性に傾きます。近年問題になっている、酸性の食品で歯が溶けてしまう**酸蝕歯**の要因にもなります。糖分も多く含まれ、**むし歯のリスクも高まります**。



対策

- ・なるべく水やお茶で水分を補給するように心がけましょう

生活のリズムが乱れがちになる

夏休みは旅行や帰省、レジャーなどで生活リズムが乱れがち。学生の方は長期休暇で夜更かしや外出が増え、不規則な食生活の結果、秋にはむし歯が増えているなんてことも…。

●暑さに負けず、楽しい夏を!

体の夏バテもお口の夏バテも、正しい知識と規則正しい生活で予防できます。健康で楽しい夏をお過ごしください。

対策

- ・むし歯や歯周病は生活習慣が大きく関係します。規則正しい生活を送みましょう



VOICE

笑顔いっぱいの素敵な夏を過ごすためにも、お口のトラブルは早めに対処し、猛暑の季節を乗り越えましょう。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020
8

夏本番!!暑いですね...この時期になると「なんだか疲れが取れないなあ。」という『だるさ』を感じたりすることがありませんか?日本の夏の高温多湿な気候は、身体への負担が大きいのだそうです。特にここ数年は、9月になっても残暑が厳しい日々が続いてますので早めのケアをお勧めしたいと思います。

夏の疲れによって食欲不振や倦怠感から食事が減ってしまう人が多いようです。食事の量が減ることで大切な栄養素が不足してしまっておなかの調子を悪くしてしまったり...夏の疲れを打破するには、次の栄養素を積極的に摂り入れていきましょう。

- ▶**ビタミンB群:**「疲労回復ビタミン」とも呼ばれているビタミンB群。自律神経を整え、糖質をエネルギーに変えて身体を活発に動かすための働きを持っています。うなぎ、豚肉、大豆、アスパラガス、ほうれん草、ごま...などに含まれています。
- ▶**ビタミンC:**睡眠不足やストレスなどを感じたときに多く消費されるため、疲れやすい夏にこそ摂りたいビタミンです。免疫力を高めて疲労への耐性をつけてくれる存在でもあります。赤・黄ピーマン、パセリ、ブロッコリー、レモン、キウイ、イチゴ...などに含まれています。
- ▶**マグネシウム:**体温調節や疲労回復、筋肉のリラックス効果といったように、ミネラルの中でも特に夏の疲れを解消してくれます。大豆・大豆製品、ひじき、ナッツ類...などに含まれています。
- ▶**クエン酸:**酸っぱい味の成分であるクエン酸は、唾液や胃液の分泌を促進して減退気味の食欲を増進させてくれます。また、食べたものをエネルギーにするためにも欠かせません。レモン、ライム、キウイ、みかん、イチゴ、パイナップル...などに含まれています。
- ▶**タンパク質:**タンパク質は筋肉や血液といった身体の組織をつくる成分で、健康な身体をつくるのにかかせません。夏の疲れで食欲が減退し、麺類のようなタンパク質の含まれていないものを多く食べることによってタンパク質不足が起こります。牛乳、納豆、肉類、魚類、たまご...などに含まれています。

また、冷たい飲み物は、体温を下げて代謝や血流を悪くしてしまうそうです。食欲不振に拍車をかけてしまいます。できるだけ常温のものを飲むよう心掛けてみてください。

夏の疲れは油断大敵!疲労感は身体が「これ以上は危ないから休もうよ」と訴えているサイン。それを無視して身体を動かしても、余計に体調を崩すだけです。暑い季節に疲労を感じた際は無理をせず、食生活や生活環境を整えながら丁寧な対処をして、暑い夏でも疲れに負けることなく元気にお過ごし下さい。

予約日時を忘れてたり、勘違いしないように予約管理システム『デントネット』をご活用ください。メールは最後まで読み、音声ガイダンスは、最後までお聞きください。(ナ)

診療日についてお知らせ | 8月9日(日)~8月16日(日) 夏季休診

毎月保険証の提示にご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。

こみや歯科 ☎ 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 >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp> E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp