



地域一番の歯科医院を目指しています。

128号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2024年7月号



～熱中症予防の水分補給と虫歯の関係～

もうすぐ暑い暑い日本の夏が来ます。

熱中症を予防するためには、水分補給が非常に重要です。効果的なドリンクを3種類紹介します。

1. スポーツドリンク

スポーツドリンクは、運動中や運動後に失われる電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど）を補給するのに適しています。これにより、体内の電解質バランスを保ち、熱中症の予防に役立ちます。

例：ポカリスエット・アクエリアス

2. 経口補水液(ORS)

経口補水液は、脱水症状の予防や治療に特化した飲料です。水分と電解質をバランス良く含んでおり、特に熱中症や下痢、嘔吐による脱水状態に有効です。

例：OS-1・アクアライト

3. 麦茶

麦茶はカフェインを含まず、胃に優しいため、熱中症予防に適した飲み物です。また、麦茶にはミネラルが含まれており、汗で失われたミネラルの補給にも役立ちます。冷たくして飲むことで、体を冷やす効果も期待できます。

例：市販の麦茶（伊藤園の健康ミネラルむぎ茶など）

これらのドリンクを活用し、適切な水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、外出時や運動時にはこまめに休憩を取り、無理をしないことも大切です。

院長の考えは**3.麦茶**を推します。歯科医師の視点からはどうしても「**砂糖と虫歯**」が気になります。

麦茶が虫歯予防にもつながる良い理由は

- ①麦茶には砂糖が含まれていないため、口内の細菌が酸を生成するのを防ぎます。これにより、歯のエナメル質が酸によって溶かされるのを抑制します。
 - ②麦茶にはタンニンやフラボノイドといった抗菌成分が含まれており、これらが口内の細菌の繁殖を抑制する効果があります。
 - ③麦茶はカフェインを含まないため、子供や寝る前でも安心して飲むことができます。
- これらの理由から、麦茶は熱中症予防にも虫歯予防に適した飲み物と考えられます。



今回の裏面の担当はと服部(左)と塚本さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

正しい歯みがき剤の量

1回で使用する歯みがき剤の量

歯が生えそから2歳

(使用量)
米粒程度
(1~2mm程度)



(フッ化物濃度)

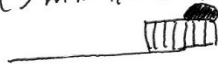
1000ppmF

(使用法)

使用後は、かき残りを
軽くすすぐ

3~5歳

7~8mm程度
(5mm程度)



1000ppmF

使用後は、軽く吐き出さず
少量の水で1回ゆすぐ

6歳~成人・
高齢者

歯ブラシ全体
(1.5cm~2cm)



1500ppmF

使用後は、軽く吐き出さず
少量の水で1回ゆすぐ

※ 2023年度から変更になりました!

服部

初めまして。

昨年11月から勤務しております
歯科助手の塚本です。

まだまだ不慣れですが、
精一杯頑張りますので
よろしくお願いいたします。

