



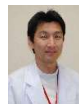
地域一番の歯科医院を目指しています。

123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な、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

2023年9月号



むし歯にさせない水分補給と熱中症予防

熱中症対策で欠かせないのは“水分補給”です。

人は体温が上がると、“汗”をかくことでそれを調整しようとします。発汗による体の水分不足をそのままにしておくと、倦怠感やめまい、頭痛、吐き気など、熱中症の症状をもたらす原因になります。

水分不足を解消するには、十分な水分補給が欠かせません。つい冷たい飲み物が欲しくなりますが、“冷やしすぎ”は禁物です。温度は8～13度程度に調整してください。水分とともに失われた塩分やエネルギーを補給するため、運動時には塩0.1～0.2%程度、糖度2.5～3%程度を含んだ飲み物が理想です。

ジュースや炭酸飲料など糖分の多い清涼飲料水を飲みすぎると、血糖値が急激に上昇して“ペットボトル症候群”と呼ばれる症状を引き起こすことがあります。

ペットボトル症候群

喉の渇きをいやすために、ジュースや清涼飲料水をペットボトルで飲んでいませんか。

自動販売機があちこちにあり、清涼飲料のペットボトルを持ち歩き、水代わりにがぶ飲みする若者が増えています。子供のころから糖分の多い清涼飲料水を習慣的に飲んでいるなどの生活習慣がこの現象を起こして居ます。

一般成人が1日に摂取している糖分量は50グラムまでと言われてます。

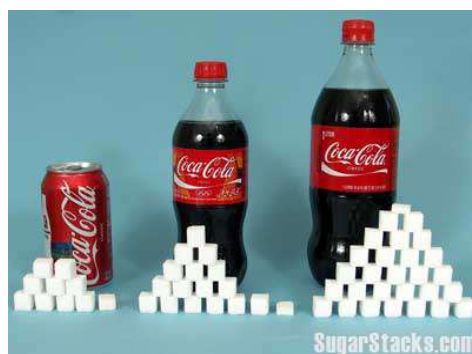
ペットボトル1本(500ml)ですでに50グラムあります。夏の暑い日とかに2本飲むともうそれで2日分です。

この他に食事からの糖分も加算されます。特に暑い夏頃に、喉が渇いた時に、口あたりのよいジュース、コーラ、サイダー、スポーツドリンクなどをたくさん飲むと、逆に体調も崩し、また、**確実に糖と酸の影響でむし歯になるリスクが高くなり**要注意です。

僕(院長)もコーラは好きで時々飲みます。

しかし、こんなに砂糖をたくさん含み、かつ炭酸飲料なのでPHが低く酸性が強いので、むし歯という観点からみると「大敵」です！

コーラを毎日飲んでいると、むし歯だけでなく、肥満・糖尿病にも要注意ですね。



やはり飲み物は「**お茶(特に麦茶)・ミネラルウォーター**」がオススメです。

みんな大好きなコーラはこんなにたくさんの砂糖を含んでおり、しかもPHはなんと2.5～3.0です。

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



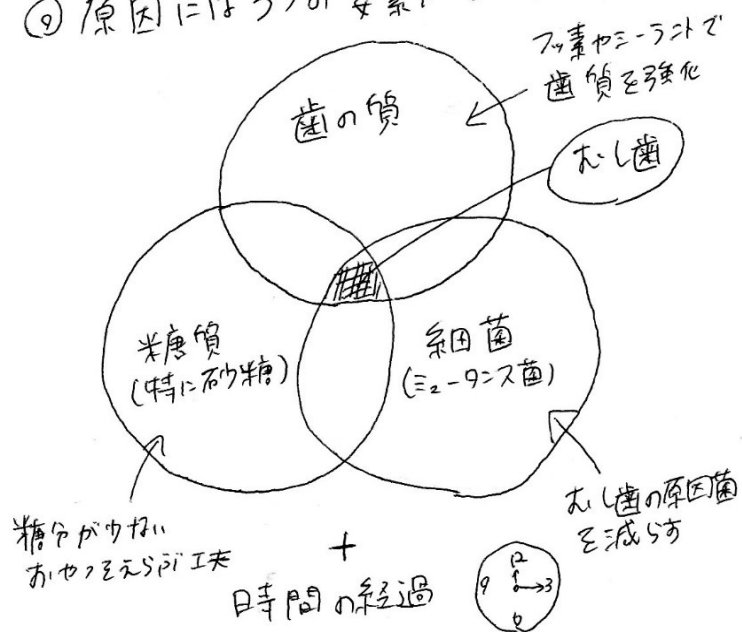
山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

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



＜むし歯の原因＞

⑨ 原因には3つの要素があります。



☆ この3つの要素が重なった時、時間の経過とともにむし歯が発生します。

☆ また、だんだんと食事やおかしを食べたっせう、規則正しく食事や間食をとります。

☆ さらに、毎日のブラッシングや定期検診を受け、むし歯を予防しましょう！

服部

豚ひき肉とニラの簡単スタミナ丼

材料 (1人前)

豚ひき肉	150g
ニラ	50g
(A) すりおろし生姜	小さじ 1/2
(A) すりおろしニンニク	小さじ 1/2
ごま油	大さじ 1
(B) しょうゆ	大さじ 1
(B) みりん	大さじ 1
(B) 砂糖	小さじ 2
ごはん	150g
卵黄	1個

作り方

1. ニラを3cm幅に切ります。
2. フライパンにごま油をひき、(A)を加えて中火で加熱します。香りが立ってきたら豚ひき肉を加えて中火で火炒めます。
3. 豚ひき肉に火が通ってきたら1と(B)を加えてなじませながら中火で火炒めます。全体に味がなじんだらフライパンを火から下ろします。
4. 丼にご飯を盛り、3をのせたら仕上げに卵黄をのせて出来上がりです。