



地域一番の歯科医院を目指しています。

57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

2012年9月号



## 熱中症とむし歯との関係は？

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日に摂取していい糖分量は50グラムまでと言われています。

ペットボトル1本(500ml)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・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水谷幸恵(左)と高田美幸(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。

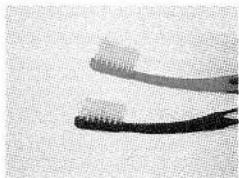


山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571  
<http://vamamoto-dc.racoo.co.jp/>

## 適切な歯ブラシを選んで、自分に合った歯ブラシを見つけましょう！

正しい歯ブラシの条件は以下のようになります。

1. 柄は真っすぐのストレート型
2. ブランドマークなどの突起がないもの
3. 断面は長方形に近い楕円形
4. 植毛形態は縦が3列、横は親指の幅あるいは人差し指の第一関節までの長さ
5. 材質は透明のナイロン製
6. 「ふつう」の硬さのもの



交換は1ヶ月に1本、少なくとも3ヶ月に1度は取り替えましょう。釣り糸と同様にナイロン製の歯ブラシには吸水性があるため、買ったばかりの頃は透明でも使っていると白濁していきます。

目的別あるいはマルチな1本、いずれを求める場合も初めはいろいろなタイプを使ってみて、歯のサイズや歯並び、口の筋肉の強さなどから自分に合った歯ブラシを見つけましょう。

担当:水谷幸恵

はじめまして。

7月中旬から歯科助手として働くことに  
なりました高田美幸です。まだまだ勉強中ですが

これから一生懸命がんばっていきたい

と思っているのでよろしく

おねがいします。

