

わは歯ニュース

～ 2月号 ～

厳しい寒さが続きますが、皆様、体調管理は万全でしょうか？

先月、私は初めて『インフルエンザ』にかかりました。予防接種のおかげか、辛い高熱には至りませんでした。頭痛、喉の痛み、関節痛、悪寒、咳、くしゃみなどの様々な症状に襲われ、約5日、本当に辛い思いをしました。

息子のクラス（保育園）で流行っていたインフルエンザ。運悪く、我が子もそのウイルスを拾ってきてしまい、私もいただいてしまったのです。

手洗い、うがい、マスク・・・と予防はしていたつもりなのですが、万全ではなかったようです。

インフルエンザにかかると、自身が辛い思いをするだけでなく周囲にも迷惑が及びます。

（私も何日か出勤出来ない日が続き、院長、スタッフのみなさんに迷惑かけちゃいました。

ゴメンナサイ・・・）

今回のことで、改めて予防の重要性というものを痛感しました。

インフルエンザを予防するには・・・

1. 栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

2. 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

3. 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低温を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

4. 外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

5. マスクを着用する

咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果があります。

以上のことは日常生活でできる予防方法です。決して難しいことではないですね。

自分の健康を守るため、家族全滅・・・なんていうことにならないためにも

実行してみませんか？



担当：近藤

イオン飲料水にご注意！！



先日、むし歯の原因になりやすい飲食物のお話をしたところ、「えーっ！？イオン飲料水って歯に悪いんですね。」と大変驚かれた方がいらっしやいました。CMなどから健康的なイメージが強い「イオン飲料水」だけに「えっ、そうなの！？」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

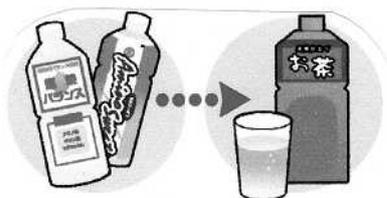
確かに、イオン飲料水にはカリウムやナトリウムなどのミネラルが含まれており、からだの水分に近いので吸収されやすいのが特徴です。激しい運動や下痢などで水分が急激に奪われたときは、回復に効果を発揮します。

しかしこのイオン飲料水、実はむし歯の原因となる砂糖や果糖などが入っているものが多く、しかもpH3.6~4.6という酸性度の高い飲み物です。子どもの歯はpH5.7で、大人の歯でもpH5.5で歯のエナメル質が溶け出しますから、イオン飲料水を絶えず飲む人は、お口の中をむし歯になりやすい環境にしているのです。

最近ではスーパー、コンビニで様々な種類のイオン飲料水が売られていますが、選び方・飲み方（飲ませ方）には注意が必要です。その特性を良く知って上手に利用しましょう。

イオン飲料水の上手な選び方、飲み方、飲ませ方

- イオン飲料水を水代わりに飲まない。
- ふう程度程度の運動なら水やお茶で水分を補給する。
- 嘔吐や下痢のときには飲んでも（与えても）、
- 回復したらやめる（与えない）。
- 乳児には寝る前や寝ながらイオン飲料水を飲ませない。
- 成分表示をよく調べ、むし歯の原因となる砂糖や果糖いりのものは避ける。
- 砂糖や果糖以外に含まれている甘味料にも注意する。



はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

TEL 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日