



わは歯ニュース 8月号

強い夏の日差しに日傘が手放せない季節になりましたね(>_<)
梅雨明けすると急に気温が上昇するので、熱中症が起こりやすくなります
熱中症を起こした場所で最も多かったのは、意外にも室内で、なかには
寝ている間に発症したケースもあります。こまめな水分補給、室内の温度
湿度の管理をする事で予防する事ができます！



熱中症になりやすい人

- ★高齢者…全体の80%を占めます
- ★子供・乳幼児
- ★野外で仕事やスポーツをする人
- ★脳卒中の後遺症がある人
- ★糖尿病のある人



暑さを感じにくく、汗もかきにくくなっています

利尿作用がある為水分補給
にはなりません(>_<)

手軽に熱中症対策食品

漬けもの



ぬか漬け・しば漬けなどがおすすめ！
腸内環境を整えてくれる乳酸菌が熱中症予防に効果的

トマトジュース



寝ている間に汗をかいて塩分や水分が失われ
ます。朝食に1本加えてみては？

スイカ



すいかは水分が90%以上と非常に豊富！
糖分・カリウム・カルシウム et c ミネラル
も含まれています
スポーツドリンクと同じ様な効果が期待できます！



はま歯科医院

〒501-6224

羽島市正木町大浦79-2

☎&FAX : 058-394-4662

E-mail : info@ham-dent.com

URL : <http://www.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

(祝祭日のある週の木曜日は診療します)

担当 : 赤尾

更年期と歯周病について

更年期って歯肉の曲がり角なの？

閉経の前後から歯肉も変化してきます！

更年期(閉経を前後する数年40～55歳頃)のころには身体も歯肉の具合も不安定(>_<) 閉経の頃から女性ホルモンの分泌が減り始めるのが原因です！他にも唾液の量が減って口が乾燥しやすくなったりと年齢とともにお口に変化があらわれます



固めの歯ブラシを使ってきたからこれじゃないとダメなの！



固めの歯ブラシを愛用されている方がいますが、傷んだ歯肉には刺激が強すぎる場合があります！歯や歯肉がすり減る原因の1つになります

一生涯、自分の歯でおいしくごはんを食べたいですね！

更年期のころからはじまるお口の変化も、上手に歯磨きして、定期的に歯医者さんでチェックを受けていれば安心です！いつまでも自分の歯でごはんを食べられるって、ホント、幸せな事ですよね(#^.^#)

よい歯ブラシ選びや正しい磨き方を知る

歯肉の炎症を防ぐには、お口の中を清潔にしておくのが基本！自分の歯肉に合った歯ブラシの選んでもらいましょう



カルシウムをとる

更年期のころから骨が弱りはじめる骨粗しょう症によって歯のまわりの骨密度も下がってきます！歯周病が進むのを予防するためにも、カルシウムを意識してとるようにしましょう！

かかりつけの歯医者さんに相談する

年齢とともにお口の中は変化してきます歯医者さんへ定期的に通ってチェックしてもらいましょう！何でも相談にのってくれるかかりつけの歯医者さんは、頼りになりますよ！

歯と歯肉の健康は一生の財産ですよね!(^^)!

