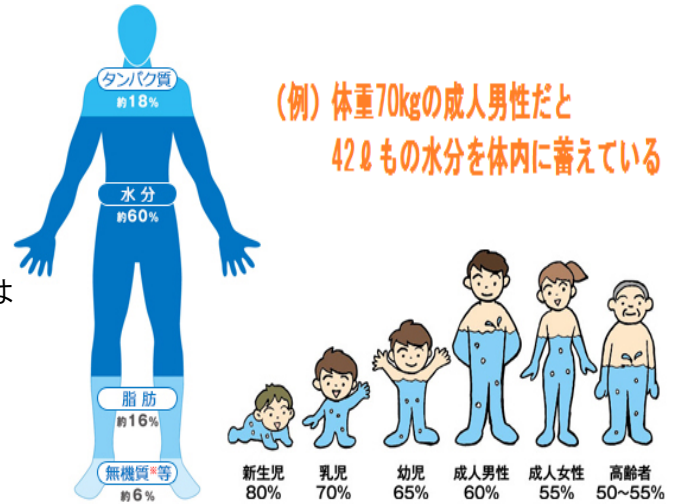


わは歯ニュース 7月号

ジメジメした梅雨も終盤をむかえ、真夏の入り口はもうそこまで来ていますね。
関東甲信越地方ではすでに梅雨明けしましたが、6月中の梅雨明けは初めてだそうです。
東海地方の梅雨明け時期は7/13頃～28頃の間と予想されていますが、早くなりそうですね。
そして梅雨明け後は平年より暑く猛暑になるようですが・・・(+o+) 当たってほしくない予想です。
熱中症対策にも気が抜けません。気温が30℃を超えると、救急搬送数も急増するそうですよ。

人は水でできている

私たちの身体は年齢によって異なりますが、大部分が「体液」とよばれる水分でできています。



体液の役割

- 運搬** 酸素や栄養分を身体中に運び、老廃物は体外へ出す
- 体温調節** 汗を出して体温を一定に保つ
- 環境維持** 新陳代謝がスムーズに行われるよう、一定の環境を維持する

60歳の成人男性の場合、1日のうちで身体から失われる水分量は・・・

尿で1ℓ、吐く息で1ℓ、汗で多い時で1ℓの計3ℓほどになります。

高温多湿の屋内外で30分を超える長時間労働やスポーツでの発汗はさらに増えることは言うまでもありません。

この水分量を補うためには、一日三食バランスの良い食事から摂れる水分量が1ℓ前後なので、その他に水分として、**少なくとも1ℓ以上の水分を摂取する必要があります(2ℓ以上が理想的！)**



熱中症予防における正しい水分の摂り方

～水だけ摂るとかえって熱中症の症状に～



ポイント!!

熱中症が疑われる時は水分と一緒に塩分も補給することが重要です

大量な発汗

水分とともに塩分やミネラルも奪われる

ここに水分補給だけ行くと・・・

血液中の塩分・ミネラル濃度が低下して身体は体液濃度をもどそうと水分を出す

体液不足になり熱中症の症状が現れる



カフェインを多く含む飲料(コーヒー、コーラなど)やアルコールは利尿作用が強くなるので、水分補給にはふさわしくありません。

スイカの底力...

90%以上は水分。さらにミネラル成分も含まれているので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じ効果が期待できます。昔からスイカに塩をかけて食べるのは、更なる甘さの追求だけではなく、栄養学的にも理にかなっているのです。



「舌苔」は付いている方が良いの？



「舌は内臓を映す鏡」と言われ、舌の色や状態でカラダの健康状態が分かります。

健康な人の舌は淡い紅色かピンク色で、舌の周りと先端には舌苔はなく、舌先 1 cm くらいから奥に行くにしたがって薄くて白い舌苔が付着しているのがベストコンディションなのです。

こんな感じ・・・



では、このような鮮やかなピンク色の舌はどうでしょう。

とても健康そうに見えますが、**実は異常な舌**なのです。

この赤い色は熱をあらわし、風邪による発熱・食べ過ぎによる胃の熱・ストレス過剰の時などになるそうです。ピリピリ感があったり、味覚障害を引き起こします。



だからといって、舌表面全体がこんなにも真っ白の舌苔に覆われているのも問題です。**舌苔の正体・・・それは食べカスや口腔内の剥がれた粘膜、それをエサに住みつく細菌などの塊で舌に付いた歯垢のようなものです。**

口臭の原因の約 60% を占めると言われているので、これほど分厚い舌苔が付着していると間違いなく口臭に結びつきます。それだけでなく、歯周病・口内炎・舌癌などを引き起こすきっかけにもなります。

(舌苔の原因)

- ① 口呼吸
- ② 副作用のある飲み物、薬等
- ③ 不規則な生活習慣
- ④ 過度なストレス
- ⑤ 加齢
- ⑥ 喫煙
- ⑦ 虫歯
- ⑧ 水分の摂取が少ない
- ⑨ 舌の運動機能低下
- ⑩ 歯磨き等の不足



舌苔が発生する代表的な原因です。

最も根本的な部分だけを抽出すると、「**唾液の分泌量が減る**」というのが多くの原因に共通しています。

歯ブラシでガシガシ磨くのは・・・ STOP !!



舌の表面は繊細な粘膜構造でできています。歯ブラシでガシガシ磨いたところでキレイなるわけではありません。

過度の力で舌を磨くと舌表面はズタズタになり、それを修復しようとして舌表面から粘液が出てネバネバしてきます。その結果、治癒過程でより一層過剰な舌苔が付着するようになり、唾液には更に剥離細胞が浮遊するようになるため、唾液そのものが白く濁り、悪臭を放つようになります。

味蕾(みらい)も破壊されるので、味覚障害で味がわからなくなります。

担当：近藤

おすすめの舌ケアは...

専用のクリーナー、もしくはやわらかめの歯ブラシで一日一回起床時に行います。(朝一回で充分)鏡を見ながら「舌の奥から手前へ」動かします。

長い期間かけてたまった舌苔は一回のおそうじではキレイになりません。日々の積み重ねでだんだん落ちやすくなるので無理は禁物です!!

はま歯科医院

〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2	診療時間
Tel & Fax 058-394-4662	平日 9:30~13:00 15:00~18:30
E-mail info@ham-dent.com	水曜日午後 14:30~18:00
ホームページ http://www.ham-dent.com/	土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30
	休診日 日曜日・祝祭日・木曜日