



## わは歯ニュース 8月号



夏本番の8月です！夏のお祭りや花火大会、楽しいイベントがあるのでワクワクする季節ですが、連日の猛暑で外出するのも一苦勞ですね。そんな暑い日ですが、先日家族で、4年ぶりに海水浴に行ってきました。朝早くから行ったので、海水は透き通ってきれいで冷たく、子どもたちも大はしゃぎで、魚とりや泳ぎを楽しんでいました。そんな海水ですが私が小さい頃、海水は肌に良いと聞いてきました。なので今回海水浴の効果について調べてみました。



### 海水浴の健康効果



#### 皮膚トラブルの改善

海水は塩分濃度の高い水で、豊富なマグネシウムにより肌のハリが良くなったり、塩化カリウムなどの成分が肌を保護して、皮膚の保湿力を高めたり乾燥肌や湿疹などに効果がある。

子どものアレルギー湿疹にも効果的。

その他…

#### 免疫力の UP、リラックス効果、血流改善、花粉症にも効果あり！

#### 海水浴の様子



魚探しに夢中



ハゼという魚



しっかり観察

やはり肌に良いこともあるようですね。

しかし、太陽の光には要注意です。強い紫外線は皮膚の老化、免疫力を落とすことにもなります。日焼け対策も万全に。また、猛暑日の脱水も怖いので、しっかり水分補給もお忘れなく！夏休み宿題を早くすませて、まだまだ楽しみたいと思います。

今年の夏は皆様にとって楽しい夏となりますように。

担当 岩先

# POs-Ca F デンタルガム

## カルシウム補給の新習慣

ご存じですか？毎日少しずつ歯からカルシウムが溶けでていることを・・・。

歯が溶ける原因は2つ

- ① 虫歯菌が作る酸
- ② 酸性度の高い食品・飲料の頻繁な摂取

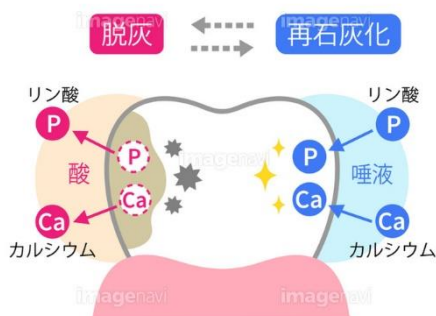
炭酸飲料や、スポーツドリンクなど酸性が強いものは歯がとけやすいです。

では、溶け出たカルシウムはどのように補えばよいのでしょうか？

**歯は溶け出たカルシウムを、だ液の中から取り戻すことができます！**

失った歯のカルシウムはだ液を介してしか取り戻せません。

## Pos-CaF デンタルガム(歯科専売)



ガムの成分の、食品素材のリン酸化オリゴ糖 Ca はだ液に非常によく溶けるため歯に浸透しやすい。

緑茶エキス(フッ素含有)で、だ液にカルシウムとフッ化物イオンのW効果。

つまり食後 Pos-CaF ガムをかんで取り入れた、カルシウムやフッ素がだ液の中にたっぷりあると、溶け出た分以上に歯に供給されて、歯が元気に強くなる！ということです。さらに歯に良い習慣を日常に取り入れることをお勧めします。



1日2回、1回2粒を目安、約30分間、食後に！

外出先で歯磨きができないとき

口腔機能訓練の噛む力や、口唇・舌運動にも

お子様のお口ポカーンの子や、食べるのに時間のかかる子、発音が気になる子などの口腔機能訓練での、ガムトレーニングにも最適です。健康な歯を守るためのセルフケアにぜひお使いください。ちなみに私はマスカット味がお気に入りです。

**はま歯科医院**

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

☎ 053-391-4662 web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00/2:30~18:00

土曜 9:30~13:00/2:30~17:30 休診日 木・日・祝祭日