



# わは歯ニュース

令和6年8月号

ことしは梅雨入りが例年よりも遅く、アツというまに梅雨もあけました

が、これからまだまだ暑い日が続きますね。

熱中症対策をしっかりと行い、安心安全な夏を過ごしましょう。

今更ですが、皆さん熱中症対策はどのようにされていますか？

水分補給、涼しい場所で過ごす……などなど

いろいろな対策をしていると思いますが、もう一度、改めて考えてみましょう。

**屋内での予防** → 適切な室温28℃を保つ、室温が下がらない時は扇風機も使う。

夜間も快適な温度、湿度を保ち、寝る前に水分補給、枕元にも飲み物を置いておく。

遮光性の高いカーテンやすだれを使い、光を防ぎ、室温が上がるのを防ぐ。

**室外での予防** → 直射日光を防ぐ、外出する時は帽子、日傘を使い、日陰を歩く。

涼しい、乾きやすい服を選び、体に密着しないゆとりのあるサイズを選ぶ。

熱中症警戒アラートが出た日は外出を避ける。

スポーツドリンクや塩分タブレットで塩分も補給する。



## ～水分補給のポイント～

コーヒーやお茶には利尿作用のあるカフェインが含まれています、お茶での水分補給には麦茶やハト麦茶をお勧めします。生活の中でも水分摂取方法の使い分けが必要のようです。

**日常**  
水・麦茶など



**運動時**  
スポーツドリンク



**運動後や脱水時**  
経口補水液



担当 糸原

～ はま歯科医院 ～

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

☎ 058-394-4662

URL : <http://www.ham-dent.com>

E-mail : [info@ham-dent.com](mailto:info@ham-dent.com)

診療時間 平日 9:30～13:00 / 14:30～18:00

土曜日 9:30～13:00 / 14:30～17:30

休診日 日曜日 木曜日(祝祭日ある週診療あり) 祝祭日

# 口腔機能ってなに??

## (口腔機能発達不全症・口腔機能低下症)



「**口腔機能**」とは、話したり、食べたり、飲み込んだりするお口の機能のことです。

この「**口腔機能**」に問題があると、子供の場合は食べ物をうまく噛めずに丸のみしてしまう、上手に食べられない。(口腔機能発達不全症)

高齢者だと、むせる、食べこぼす、食欲がない、など低栄養になって痩せてしまい、生きるための意欲が低下してしまうなど大きな問題につながってくる可能性があります。(口腔機能低下症)

### <口腔機能発達不全症チェックポイント>

- お口ポカ～ンしてないか?       舌が口元から見えてないか?
- うがいの水を口腔内に溜めていられるか?     フクフクうがいができるか?
- うまく発音ができるか? さ行    タ行



### <口腔機能低下症チェックポイント>

- 自身の歯は20本以上ありますか? (さし歯や金属をかぶせた歯自分の歯と数える、インプラントは自分の歯をして数えません)
- 半年前と比べて固い物が食べにくくなりましたか?
- お茶や汁物等でむせることがありますか?     くちの渴きが気になりますか?
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音出来ないことがありますか?

上記のような症状がみられると、**口腔機能発達不全症**、**口腔機能低下症**が疑われます。気になる事がありましたら些細なことでも構いません。

ご相談下さい。いつまでも健口なお口で過ごしましょう。