

# わは菌ニュース **8**月 **号**

August

今年も暑い日が続きますね。暑さで何処にも出かけたくないのですが、子供達には通用せず試行錯誤する日々です^\_^;

我が家の子供達は、今年もサッカーにバレーにと大忙しで暑さに負けず頑張っています！応援する方も毎週大変で体力がいります！

夏バテ防止の縁起物で毎年楽しみなのが、羽島名物『みそぎ団子』！！

子供達も大好きです！お店によって少し違うので食べ比べも☆

個人的には、『兎月園』さんが好きです！

暑くて食欲が落ちてもこれは食べれます！いつも子供達と

とり合いです^\_^； 8月まで販売されているのでまだの方は是非！



## 夏バテ防止に効果的な栄養素

- ・ ビタミンB1 : 豚肉、うなぎ、玄米、大豆製品、魚卵  
糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復を助けます
- ・ ビタミンC : キウイフルーツ、レモン、ブロッコリー  
抗酸化作用があり、免疫力アップにも繋がります
- ・ クエン酸 : 梅干し、レモン、酢、夏みかん  
食欲増進効果も期待できます
- ・ タンパク質 : 肉類、魚介類、卵、乳製品  
筋肉や内臓の働きを助け、夏バテ防止に重要です



## ☆我が家の人気メニュー



- ・ 豚しゃぶサラダうどん  
野菜と豚肉でさっぱり  
大葉が苦手な子供達  
には海苔にします



- ・ 豚こま酢豚  
甘酢が食欲を出し  
野菜も食べてくれます  
豚こまで節約にも！

物価も高くなり、節約に食欲アップに栄養にと考えることだらけです。

最近では、炎天下の中サッカー頑張る次男のお弁当作りに悩まされます。

食欲もでて傷みにくいお勧め弁当あれば教えて下さい！！

# 夏は虫歯リスクが高くなる？

『夏に虫歯の危険性が高まる』と言われるのにはいくつかの理由があります。夏の私たちの行動や体の変化が、口内環境に悪影響を与え虫歯菌が活発になる条件を整えてしまいます。

## 1. 冷たい飲み物・甘いものの摂取量の増加

ジュース・炭酸飲料・スポーツドリンク・アイスクリーム等糖分摂取増加

## 2. 水分補給の頻度と内容の変化

頻繁に飲み物を摂取することで唾液による再石灰化の時間が奪われる

## 3. 口の中が乾燥しやすい（唾液の減少）

## 4. キシリトールガムなどの利用頻度低下

虫歯になるリスクを下げるためにも飲み物の摂取や生活習慣を整えましょう！



## 夏の甘いものには要注意！

暑い夏は、アイスやスポーツドリンクなどを摂取する機会が増えます。痛みが出たときには、すでに虫歯が進行しています！虫歯のメカニズムを知り、日頃から簡単にできる虫歯予防法を実践しましょう。



- ☑ 糖分は細菌のエサになるので虫歯になりやすい
- ☑ 炭酸飲料はpHバランスが酸性に傾き、歯のエナメル質を溶かす原因になる

## 虫歯の予防方法

1) 間食は決められた時間に！



2) フッ素配合の歯磨き粉を使う！



3) 毎食後、間食後に歯磨きをする！



生活習慣を整え、フッ素を上手く活用しましょう！

定期的な歯科検診を忘れずに！！『虫歯ゼロ！』を目指そう！！

担当 垣見

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

Tel&Fax 058-394-4662

Web <https://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・祝祭日・木曜日 (祝日のある週の木曜日は診療いたします)