

わは歯ニュース

2028・9月

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。
夏の疲れがどっと出やすい時期、体調に気をつけて過ごしていきましょう。
私は8月中旬、岐阜県庁へ行ってきました。
TVでドラマ放送された**日曜劇場『VIVANT』**のロケーション地です。



食事のシーンを再現できるよう
本物そっくりの納豆サンが
小道具として設置されています。
記念撮影ができます。



20Fには360°見渡せる展望台があります。
室内にスタンプラリーもあり完成させると
県庁の建物が浮かび上がってきます。
自分のペースで完成できるのがとても魅力的です。



岐阜の資源で作られた
アート作品やインテリアに
組み込まれています。
存分に岐阜を堪能できます。

担当 後藤



はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2 TEL & FAX: 058-394-4662

URL: <https://ham-dent.com>

Instagram: @hama_dental_clinic

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(祝祭日のある週の木曜日は診療します)



なんとなく選んでいませんか？

お店やCMでよく見かける、熱中症対策で有効とされる有名なスポーツドリンクがあります。**ポカリスエット**と**アクエリアス**って似ているようで実は別モノです。飲むべきシーンが違います！



成分:ナトリウム、
カリウムや糖質
→体のエネルギーの補給
シーン:長時間の作業・
軽いジョギングなど
長時間の作業で
体が動かないという時
イメージ:爽やか 風邪の時に
飲む部活(青春) 甘め CM



成分:クエン酸、アミノ酸
→筋肉のエネルギー補給
シーン:運動中、運動後
筋肉の疲労軽減、回復
イメージ:爽やか アスリート
すっきり あっさり

どちらも熱中症対策に有効な**アイソトニック飲料**に分類されます。
効率的に水分補給できるのが魅力的です。
アルコール、飲酒で脱水症状にある場合にも有効です。
ただし、飲み過ぎには注意が必要です！
そして、**ダラダラ飲みは虫歯のリスクを高めます**。要注意となります。
大量の汗、運動後に絞って**普段の喉の乾きはお茶・お水**で水分補給を
取りましょう。

スポーツドリンクとは別モノ『**経口補水液**』飲むべきタイミングは！？



ハイポトニック飲料に分類されます。
浸透圧が低い、より素早く吸収されます。
通常の水分補給には向いていない。
シーン:大量の発汗、下痢・嘔吐で脱水症状にある時
目安:補水液を飲んでみて「**飲みやすい**」と感じた時、
そのまま飲んで大丈夫です。
逆に「**しょっぱい、濃い**」と感じたら
体内のミネラルが足りていることになります。
以上の2点が飲む判断のポイントです！

適切に水分補給で熱中症に気をつけながら
この残暑を乗り切りましょう！

