



蒸し暑い日や雨の日が多い季節になりました。真夏ではない季節の変わり目も、熱中症に注意が必要です。暑さに慣れていない体は、熱中症になりやすくなります。特に、体育や部活動で運動をする際は、こまめな水分補給と休息を心がけましょう。

体育祭が終わり、次は期末考査と行事が続きますね。睡眠時間をしっかり確保して疲れを残さないようにしましょう。

歯科検診のお知らせを配布しました

先日実施した歯科検診について、歯科医院受診をおすすめする人を対象に、本日お知らせを配布しました。内容をよく確認し、受診をしてください。



歯と口の健康 Q&A

Q むし歯ではないのに受診って本当に必要?

A プロにしかできないケアがあります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど

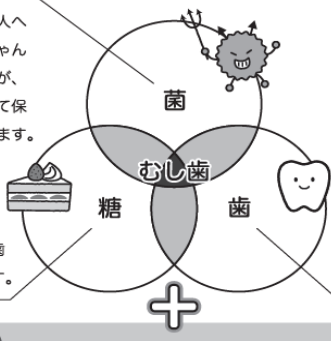


歯科医・歯科衛生士による プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。



糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。

歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

A 歯みがき以外にもいろんな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。



時間

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

熱中症を防ごう！

熱中症は、環境の条件（気温、湿度など）、個人の条件（体力・体調など）、運動の条件（種類と強度）が関係して起こります。発症には個人の体調も関係しているため、熱中症予防のためには十分な睡眠をとり、朝・昼・晩とご飯を3食しっかり食べて体調を整えましょう。また、こまめに水分補給をすることも大切です。

十分な睡眠・ご飯を3食食べる・こまめな水分補給（重要!!）

水分摂取のポイント ➡ 水分 + 塩分 をこまめに！

運動をする際の熱中症予防は、水分だけでなく塩分も必要です！水分が体に保たれるには電解質（特に塩分）が必要です。汗をかくことにより水分とともに塩分も失われるからです。塩分が少ないところに、塩分を含まない（少ない）ものを飲むと血中塩分濃度がさらに薄くなってしまいます。水分を摂っているのに熱中症の症状が…という場合は、スポーツドリンクなどを飲むといいでしょう！

熱中症の対処法

- ☆めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの熱中症の初期サインがあれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休みます。
- ☆休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができなかったりしたときは、医療機関を受診します。
- ☆意識障害が疑われる重症者は、水をかけて全身を冷やす応急手当を行い、救急車を要請します。



冷やす部位は..

首・脇・太ももの付け根！

太い血管が通っているので、冷えた血液が体内を巡り効率的に冷やせます。

また、手のひらと前腕を冷水につける方法もあります。

