

本格的に梅雨の時期がやってきて、じめじめした暑い日が続いています。

暑さと同時に食欲もなくなる方もみえるかと思いますが、
しっかり食事をとらないと身体が弱ってしまい、これからの暑さに負けてしまいます。
今から、しっかり暑さ対策をおこなってくださいね。



江南短期大学附属幼稚園にフッ素のお話をしてきました

附属幼稚園の年長組さんに、歯とフッ素についてお話をしてきました。
コロナの関係で歯科検診は延期となっていますが、子どもたちは元気いっぱい
挨拶をして、クイズも楽しんで答えてくれました。岩井歯科に来ている子も手を
振ってくれて、とっても嬉しかったです。フッ化物洗口頑張ってくださいね！



みなさんはフッ素を使用していますか？フッ素は、虫歯の発生と進行を防ぎますので、まだ使用していない方は是非使用してください。

その人によって有効的なものをお伝えしますので、担当衛生士に声をかけてくださいね。

【フッ素の働き】

●エナメル質の修復を促進

酸により歯から溶け出したカルシウムやリンを補うこと（再石灰化）を促進します。

●歯の質を強化

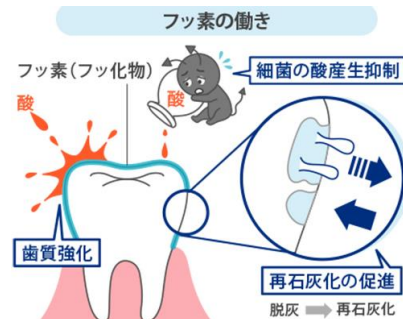
歯の表面を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質に変え、ムシ歯への抵抗力を高めます。

●菌の働きを弱める

ムシ歯を引き起こす細菌の働きを弱め、酸がつくられるのを抑えます。

フッ素効果でむし歯の数に変化!!

○小学校において6年間フッ化物局所応用法を実施した児童の
20歳におけるむし歯予防効果



キャンペーン中です！この機会にはじめましょう！



コンクールF=1100円→990円
 オラブリス=粉末 460円→410円
 ボトル 310円→280円
 バトラーF=1100円→990円
 SP-T メディカルガーグル
 =1430円→1280円



お口のなかも夏バテ！？

夏になると、身体がだるい・倦怠感・食欲不振など「夏バテ」になる方もみえるかと思いますが、実は歯に痛みや異変を感じたら「歯の夏バテ」の可能性がります。夏バテと歯の健康は関係がないように思われるかもしれませんが、夏バテは体が疲労することでお口の中の環境にも影響を及ぼしてしまいます。なぜ、夏バテで歯が痛くなるのでしょうか？

① 免疫力の低下

夏バテをすると、自律神経が正常に機能しなくなり、疲労や倦怠感、食欲不振、胃痛、下痢、頭痛、めまい、吐き気などの症状が出たりします。身体は免疫力が低下し、細菌の活動が活発になることで、虫歯や歯周病、口臭が悪化してしまうのです。

② 酸の摂取

夏バテ対策に良いと思って摂るお酢や栄養ドリンク、暑い時に飲みたくなる炭酸飲料・スポーツドリンクには、酸が多く含まれています。

歯が酸に触れる機会が多くなると、知らないうちに歯の表面のエナメル質が溶け、酸蝕歯(さんしょくし)になります。



③ 唾液の分泌低下

唾液には、口内を清潔に保つ作用やミネラル分が備わっており、細菌の侵入や活動を防いだり、エナメル質を修復したりする役割があります。しかし、ストレスを感じることで唾液の分泌量が低下し、口内が乾燥してしまいます。さらに夏の暑さで口が乾き、唾液が少なくなることで、修復が追い付かなくなり、虫歯や歯周病、口臭などが悪化してしまいます。



マスク生活も、口呼吸を誘発していますので、より口内環境を悪化してしまいます。

☆歯の夏バテ” 予防対策☆

- ①水分摂取・・・汗をかいて水分不足になっていると、唾液の分泌量も少なくなります。また、温かいお茶や水などの飲み物をこまめに摂りましょう。アルコールやコーヒーなどは身体を冷やし、胃腸に負担がかかってしまうことで体の機能が落ちてしまいますので避けてください。
- ② ガムをかむ・・・キシリトール 100%がおススメです。唾液分泌を促進し、歯の再石灰化を促すので予防効果が期待できます。
- ③ 歯磨きをする・・・虫歯菌は、口の中に残っている食べカスを餌にし、酸をつくりだします。食べたら歯磨きを行い、口内をきれいに保ちましょう。
- ④ 規則正しく、よく噛んで食べる・・・夏はそうめんなどの、のど越しが良い食べものを摂取しがちです。その中に噛んで食べられる食材・夏バテに効果的な食材を取り入れましょう。

夏バテ予防に効果的な食べ物

- ✓ **疲労回復**【ビタミンB・良質たんぱく質】
豚肉 / うなぎ / カツオ / 卵 / 大豆
玄米 / モロヘイヤ / コマなど
- ✓ **疲労回復効果を高める**【アリシン】
にんにく / ねぎ / 玉ねぎ
ニラ / らっきょうなど
- ✓ **免疫力を高める**【ビタミンC】
トマト / ゴーヤ / レモン
大葉 / キウイフルーツ など
- ✓ **胃腸の粘膜を保護する**【ムチン】
やまいも / 納豆 / オクラ
なめこなど
- ✓ **代謝が良くなる・食欲増加**【香辛料】
わさび / こしょう / とうがらし / しょうが など

夏バテ知らず☆ さっぱり豚しゃぶ 冷やしそば

エネルギー 547 kcal 食塩量 3.8g (1人あたり)

1人あたり	
たんぱく質	27.8g
脂質	22.8g
炭水化物	57.5g

材料	
・乾燥そば	60g
・豚ロース (しゃぶしゃぶ用)	80g
・オクラ	2本
・レモンスライス	1枚
・ニンニク	1片

A) 合わせつゆ	
・めんつゆ	20ml
・出し汁または水	100ml
・ゴマ油(ラー油もOK) 小さじ1	

B)	
・プチトマト	1個
・大葉	2枚
・大根おろし	60g
・かつお節	少々
・白ゴマ	少々
・梅干(種を除く)	1個分

ビタミンB1が豊富な豚肉は、しゃぶしゃぶにするとあっさり食べられます。そこにプラスしたクエン酸(レモン・梅干し)は、疲労の原因となる乳酸を排出してくれます。さらに、にんにくとゴマで食欲増加。夏にぴったりですね。