

# maki-dental news

2020年9月号 No.208

暑い日が続いていますが、皆さま体調崩されていませんか？まだまだ暑さが続きそうですので、熱中症について歯科的な見解もちょこっと入れながら、今月は歯科医師の岸本がお送りいたします。

熱中症、今年はマスク必須の夏でしたから、皆さまも様々な対策をとられたことでしょう。水分補給が大事なのはもう常識になりつつあります。でも、上手な水分補給、できていますか？水分だけでなく、同時に塩分補給もできていますか？バッチリ！というあなたも、確認として読んでみていただければ嬉しいです。

## 水分と塩分の補給、何がある？

### ■食塩水（水1Lに塩1～2g）

おうちで手軽に簡単に作れます。

レモン汁やゆずを絞って入れるとちょっと爽やかに。

### ■スポーツドリンク

長時間の外での仕事やスポーツの時は、糖分も一緒に補給できるのでオススメ。糖分が含まれていると、エネルギーが補給され、水分と塩分の吸収もよくなります。

9月3日・10日・17日・24日（木）は休診です。

よろしくお願ひ致します。

もちろん、水と一緒に塩分が入った飴・タブレットや、梅干し、塩がまぶしてあるビスケットなどを摂取する方法もあります。注意点としては、カフェインの含まれる緑茶やコーヒーは水分摂取に向かないこと。カフェインの利尿作用でかえって熱中症の症状が悪化する恐れも。お水が苦手な方は、カフェインレスでミネラルも含まれる**麦茶**がよいですよ。

さて、ここで**ちょこっと歯科的な見解**を。

ここ数年ですっかりおなじみとなった塩入りの飴やタブレット、みなさん食べたことありますか？そして、パッケージの裏、見たことありますか？

原材料名の一番最初は**砂糖**です。スポーツドリンクにもたくさんの**砂糖**が含まれています。つまり、熱中症予防だから！**といって1日中食べたり飲んだりしていると、当然むし歯になりやすいお口の環境になるわけ**です。

外での長時間の労働や運動の時は、積極的に取り入れて身体を守りましょう。室内での予防を考える時は、だから飲み・食いにならない様に気をつけましょう。

※**高血圧・糖尿病をお持ちの方は、塩分・糖分の摂取方法には注意が必要です。主治医の先生に正しい方法を尋ねましょう。**

それでは、正しい水分・塩分・糖分摂取をして、残暑を乗り切っていきましょう！おしまい（・▽・）



医療法人 SHT  
まき歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>