

そよかぜだより

2017 7月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



七月(文月)

七月に入り、早くも一年の半分が、あっという間に過ぎてしまいましたね。上半期を振り返ってみて、いかがだったでしょうか? 間もなく、皆さんが楽しみにしている夏休みがやってくる。この機会に、様々な事に挑戦してみたいか? でしょうか。

また、大きなお休みということで、海水浴やプール、キャンプなどお出かけされる方がいらっしゃると思います。その場合炎天下、長時間で過ごす事も多くなりますので、こまめな水分補給や日陰の利用、帽子の着用などの熱中症対策を、夏の楽しもうと思えばぜひ準備しておきたいですね。

夏期休暇のお知らせ

- 8月10日(木)~11日(金) 休診
- 12日(土) 通常通り診療
薦森麻衣先生 休診
- 13日(日)~15日(火) 休診
- 16日(水) 通常通り診療
- 17日(木) 休診

緊急の場合は、流山市休日診療室へお願い

します。(9時~12時)

TEL 04-7155-3456



学童生活における歯の健康に対する注意事項

今回は学童生活における歯の健康(むし歯)に対する注意事項についてお話していきます。

前回までに歯の交換期についてのお話をしました。学童期は、乳歯と永久歯が混在する混合歯列期であり、この時期は歯列がそろっていないので歯ブラシの毛先が届きにくく、汚れが残りのやすいという状態になります。特に萌出してきたばかりの永久歯は未熟で、歯に対する感受性が高く、歯に罹患した場合の進行速度が速いので注意が必要です。

自分で歯を磨く、学校生活における、給食を食べるタイミングはよく噛んで食べる、食べた後は歯磨きをすること、歯の予防につながります。よく噛んで食べる(ひと口二十回を目安)により、食後の消化を助けるだけでなく、唾液の分泌量が多くなるので、お口の中の食べかすなどを洗い流してくれます。そして、食後に歯磨きをすること、唾液では流しきれなかった歯についた汚れまで落とすことが大切です。お口の中をきれいな状態に保つことが大切です。

また、宿題をしながらお菓子を食べるなど、タダタダ長時間に渡る間食は、お口の中に汚れが溜まったままになるので、歯に対するリスクは高くなります。間食をする際は「○○しながら」ではなく、きちんと時間を決めて食べること、食べた後は歯を磨くことが大切です。

暑い夏の時期、学校に水筒持参の登校する子どもも増えてきます。スポーツ飲料などの糖分が多くなると、歯の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。飲み物は、一日中タダタダと飲み続けてしまうと、お口の中に糖分が残ったままになってしまいうち、歯のリスクは高まります。

気が付いたら多数歯に渡って歯になってきたなんてことのないよう、よく噛んで時間を決めて食べる、食べた後は歯を磨くことを習慣つけて、健康な歯を保つようにしましょう。



院長より

今年は梅雨入りしてからの雨量が少なく、利根川水系のダムでも水不足なようです。これからの雨量に期待します。しかしながら、これからの時期は水の消費が多い季節です。生活用水の他、プール用水や農業用水や興業用水など大量に消費されます。今後、再生利用を含めて無駄なく使用することが考えます。

この時期を終えると夏本番です。眩しい季節です。夏休みに向けて家族で色んな計画を練っている方も少なくないと思います。避暑地で涼んだり、海水浴を楽しんだり、キャンプに行ったりなど楽しめる季節でもあります。働き盛りの方はビアガーデンを初め、暑気払いなども多い季節です。楽しいことが多くなる季節ですが、体調を崩したりする方が多いのもこの季節です。

この時期、無理をせず、お身体の調子に留意しながら楽しんでください。

スイカ

スイカは、クレオパトラも愛したと言われているほど美肌成分がバランスよく含まれています。真っ赤な色素は体をサビから守るポリフェノールとリコピンの色。(リコピンはトマトの1.5倍の含有量だそうです!) コラーゲンの生成を促すビタミンC、βカロチン、そして体内の塩分濃度を調整し、むくみや肌荒れを解消してくれるカリウムの宝庫ですので、熱中症対策としての水分補給にはぴったりだそうです。そしてスイカには、天然の美肌成分「シトルリン」が豊富に含まれているそうです。

