



本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院をめざして！！

水分補給について

暑い日が続きますが水分補給はどのようにしていますか？

スポーツドリンクに頼っていませんか？

まず水分補給の基本は食事から。足りない部分を飲料で取るイメージです。しっかり食事をとれていれば、暑い季節でも日常の水分補給は水やお茶で十分です。特に朝食は重要で、胃が活動することで自律神経がよく働き、体温調節を良好にしてくれます。

スポーツドリンクを飲む目安は着替えをしたくなるぐらいの大量の汗をかく、強度の運動をしている時にしてください。毎日外で運動をしているとか、炎天下で仕事をしているというのを理由に常習的に飲まないようにしてください。できる限り保温性の良い水筒に家で作った麦茶を入れて、氷を一杯いれ梅干しも少し追加してください。昔ながらのお茶が良いです。これは一石二鳥も三鳥もあります。氷で体温が下がりますし、梅干しの良い効能もあります。この時、梅干しを水筒に入れるときはいろいろ言われていますのでご注意ください。それと家族が飲み物を作ってくれた愛情もありますし、経済的ですし、飲んだ量で健康のバロメーターにもなるでしょう。

スポーツドリンクは塩分・糖分が含まれエネルギー補給ができますが1Lあたり100グラムぐらいの砂糖が含まれております。取りすぎると高血糖になり、食欲もなくなります。ひどくなると意識障害や激しい口の渇きが始まるペットボトル症候群になります。また糖分が多いのでむし歯の危険性もあります。子供のころからスポーツドリンクを常習的に飲むと将来糖尿病や肥満をはじめいろいろな病気になるリスクを高めます。

水分補給はお茶をメインにして補助的にスポーツドリンクを飲むのも良いとおもいます。まず、ひと口ふた口スポーツドリンクを飲んで、次にお茶を飲んでください。歯科医的には、そのほうがむし歯になりにくいと思います。また、塩分が失われた状態で大量の水を飲むと水中毒（低ナトリウム血症）になり、集中力の低下や意識障害、力が入らないといった状態に陥る可能性があります。塩のタブレットも携帯して下さい。

熱中症が疑われ、ぐったりしている時は応急処置として経口補水液を飲むのは良いでしょう。非常用として携行することをお勧めします。非常用のお守りです。

お 伝 え し ま す !

今、知っておきたい 歯科ニュース



新感覚の歯ブラシ『モフらし』がSNSで話題に！

『モフらし』という歯ブラシをご存じでしょうか？『モフらし』という可愛いネーミングと、モフモフの見た目からSNSで話題となり大ヒットしているそうです。一般的な歯ブラシの10倍以上の約1万6000本の毛を密集させ、綿のようなフワフワとした新感覚の使い心地が特長です。価格は1本あたり600円程度と一般的な歯ブラシよりも少しお高めですが、1か月でなんと10万本売れたこともあったそうです！

この歯ブラシは、歯ぐきを傷めることなく歯をみがくことが可能で、歯ぐきもやさしくマッサージできるため、特に高齢者におすすめなのだとか。このような細い毛の歯ブラシは“濃密極細毛歯ブラシ”と呼ばれるもので、いま注目を集めています。

