

まつえだより 8月 August

お口の中も **夏バテ** で「**歯周病**」にかかりやすい!?

夏だからこそ注意したい歯周病ケア対策

まずは夏バテにならないよう、体調を整えることが大切です。夏にはトマトやナス、きゅうりなどの**夏野菜**が豊富に出回りますよね。旬の夏野菜で水分や、**ミネラル**および**ビタミン**を補給するといいでしょ。また、室内と室外との温度差が原因で夏バテを引き起こしやすいため、冷房の設定温度はあまり下げすぎないよう気をつけましょう。夏場は暑さをやわらげ、かいた汗の分の水分を補給するためにも、飲み物が欲しくなりますよね。もしも冷たい飲み物が欲しくなったら、清涼飲料水などは避け、なるべく水やお茶にしましょう。**清涼飲料水には砂糖や酸味料など虫歯菌の好む成分が含まれている**ためです。水であれば、歯周病や虫歯を気にする必要も少なくなります。また、夏休みに入って気分が高まり、夜通し遊んでしまうなんてこともあるのでは?ところが、十分な睡眠をとるのは、口だけでなく身体全体の健康を守るのに欠かせないことです。オールナイトで遊んでしまうと、夜の歯みがきを怠ってしまう可能性もあります。気分が高揚していても、節度を守ってほどほどにし、歯みがきを忘れないようにしましょう。

歯周病は自覚症状が出にくく、一度進行してしまうと元に戻すのが困難という恐ろしい病気です。毎日のセルフケアと定期的な検診で、歯周病を進行させないように気をつけましょう!



夏季休診のご案内

8月12日(月)
～ 8月16日(金)
休診させていただきます



ご迷惑をおかけしますが
よろしくお願い致します。