

# あおき通信

JULY.2009



## 赤勝て！白勝て！ スポーツの秋です！！



爽やかな9月の風に誘われて、つい身体を動かしたくなりますよね？けれども、無理は禁物。

この時期も、熱中症になりやすいのです！

運動中に、大量の発汗で水分と塩分が対外に排出され、体内のナトリウムイオンやカリウムイオンなどの電解質のバランスが崩れてしまいます。そして、めまいやけいれんなどの体調不良を起こしてしまいます。これが、熱中症です。時に命に関わりますので、スポーツドリンクなどを上手に活用して、予防しましょう。

万が一、熱中症になってしまったら、涼しい場所に安静にさせ、身体を冷やします。意識がハッキリしているなら、スポーツドリンクなどを飲ませて水分補給をします。意識がなかったり、寒くてひどく震えているようであれば、すぐに救急車を呼びましょう。どのような場合でも、必ず医師の診断を受けるようにしましょう。



### スポーツドリンクの甘いわな

スポーツドリンクには、ナトリウムイオンやカリウムイオンなどの電解質を含んでいます。そのため、運動をする時には身体に効果的なのですが、日常生活でもただただ飲んでいたらどうでしょう？

そもそも虫歯は、お口の中の細菌が糖を取り込み、酸を排出。この酸が歯の表面を溶かして虫歯になるのです。スポーツドリンクには、エネルギー補給を目的に、糖質が多く含まれています。ではこの糖質のみが、虫歯を作るのでしょうか？いえ、それだけではありません。スポーツドリンクには、アミノ酸やクエン酸など、様々な種類の酸が含まれているのです。これで、お口の中のpHバランスに変化が起こり、より虫歯を作りやすい環境になるのです。

炭酸飲料やスポーツドリンクはおいしいけれど、担当衛生士と相談して飲み方に注意しましょう！！

受付 篠崎文香



初めまして。5月から入社しました篠崎（22歳）です♡社会人3ヶ月目になりましたが、まだまだ未熟で、毎日あたふたしています  
あおき矯正歯科でゼロから頑張りますので、皆さん優しくしてください

### 院長コラム

#### 真のホームドクターを目指して

何かお口の中に問題が起こった時に信頼して相談できるような歯科医師を目指しています。その為には正確な診断に基づいた上で、予防をベースに予知性のある治療方針を立て、無理のない治療を行うことが大切であると考えます。また、治療後はそれで終わりではなく、生涯にわたってサポートできることも必要であると思っています。なかなか理解して頂けない場合もあり、工夫が必要であると感じています。当院の治療理念として、「自分たちが受けたい治療を提供する」ということを念頭に、これからもシステムを改善して行きたいと思っております



### クイズ

上の写真は、当院のスタッフたちの若かりし頃の一枚です。誰が誰だかお分かりになりますか？

この季節、押し入れの中に眠っているご自分の青春のフォトグラフを、見直してみるのも楽しそうですね。