



グレースデンタル
メディカルクリニック

訪問歯科新聞 7月号

＜発行元＞

医療法人社団 慶実会

グレースデンタルメディカルクリニック

〒344-0067

埼玉東分院

春日部市中央2-26-19 第5アオビビル1F

☎048-792-0900

FAX:048792-0901

夏バテにご用心

長期予報では今年の夏も暑くなると予想されています。湿度の高い日本の夏は、体力を奪われます。夏バテは暑さなどによる疲れ、食欲不振、栄養不足から体力が低下し、重度の疲労、めまいや吐き気、脱水症状や、体温の上昇などの症状が現れる事があります。

【夏バテがお口に及ぼす大きな影響】夏バテによって唾液が減少してしまうのです。唾液は口腔内の清掃作用を持ち、細菌を洗い流し、口の中を乾燥から守ります。虫歯や歯周病は細菌が原因です。唾液が減少してしまうと、それらのリスクが一気に高まります。他にも唾液には細菌やウイルスに対して免疫力を高め感染症を予防する働きがありますが、唾液が減ってしまうことで免疫力が低下、感染症のリスクも高まります。夏バテ防止には適切な水分補給や栄養バランスの取れた食事、適度な運動で、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



運動器症候群

(ロコモティブシンドローム)

7つのロコチェック



片足立ちで靴下がはけない



家のやや重い仕事が困難



15分くらい続けて歩けない



階段を上るのに
手すりが必要

一つでも当てはまると心配!
まずはチェックしてみましょう



段差のない所でつまずいたり、滑ったりする



横断歩道を青信号の
うちに渡れない



2kg程度の荷物を
持ち帰るのが困難

食事のできる口コ予防

タンパク質 ビタミンB6 ⇨ 筋肉を増やす
カルシウム ビタミンD ⇨ 骨を丈夫にする
★シリン、カフェイン、塩分は摂り過ぎに注意しましょう

食べることは健康寿命を延ばす身体づくりの基本の一つです。高齢者や介護が必要な方のお口の状態は把握しにくいので、口腔機能の低下のサインを見逃さないように日頃からお口の状態を知っておきましょう。

口コ予防体操



片足立ち



関節の曲げ伸ばし



スクワット

＜クリニックからのお知らせ＞

夏の時期はお口の中のトラブルも多くなります。気になることはご相談ください。

私達は皆様の健康なお口づくりのお手伝いをいたします。