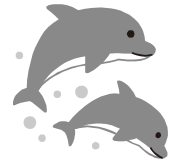


きた歯科だより



発行/ きた歯科医院 〒520-2331 野洲市小篠原 2215 ☎077-588-5885

ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

統計史上初めて六月末に梅雨が明け、七月の初めから、強烈な陽射しと高温の風とが突然眼の前に現れ、熱中症にならないか身の危険を感じています。梅雨の名残の薄い雲の上を、真っ白な入道雲がいくつも重なり合っ

て、空高く伸びている景色が見えました。早い真夏の到来のようですが、皆様、お元気で過ごしてでしょうか。毎年、夏の熱中症対策について、テレビやネットなどで四六時中、注意喚起がなされ、①不要な外出を控える、②部屋のエアコンを利用して涼しく過ごす（室温は28度以下）、③こまめな休憩と十分な水分補給で脱水症状を防ぐ、④汗で失った塩分を塩飴、味噌汁などで補給する、などの対策はすでに当たり前になりました。

皆さんもご存知の通り、環境省の熱中症予防情報サイトでは、気温、湿度、風の有無などの総合判断で熱中症のリスクを数値化した「暑さ指数（WGBT）」を基準に、日常生活における活動の危険度を、＜危険、嚴重警戒、注意、ほぼ安全＞に分類して、各都道府県ごとに毎日公開しています。特に、当日と翌日のWGBT予測値が33以上の場合には熱中症警戒アラート、翌日のWGBT予測値が35以上の場合には熱中症特別警戒アラートが発表されます。（昨年からの運用の特別警戒アラートは、まだ一度も発表されたことはありません。）

警戒アラートが出る猛暑日の外出時の熱中症対策として、最近ではいろいろなグッズの利用が紹介されています。例えば、「大阪・関西万博の熱中症対策」で、通販サイトを調べてみると、冷却スプレー、冷却シート、クールネックリング、手持ち扇風機、冷却プレート付きファン、魔法瓶構造の氷のう、冷感タオル、冷感スカーフなどの商品がありますが、これらを使用する際の注意点としては、体の一部分だけが冷えたことによる満足感だけが得られ、体内温度を冷やすことを忘れてしまうと、熱中症の危険性がかえって高くなるそうです。

熱中症対策の要点は、①高温、多湿の環境下で、汗で失われた水分と塩分をまず補給する、②発汗による体温調整が困難で高体温の場合に、太い血管が皮膚の浅い部分に走行している首、脇の下、足の付け根を冷やす、体から熱を逃がすため、軽装に水をかけて冷やす、頬、手のひら、足の裏を冷やすことも有効とされています。

今年の夏は水びたしの冷却ポンチョと呼ばれる商品を被って、夏の万博に挑戦してみたいと計画しています。

あなたは
知ってる？

歯とお口のクイズ



口を閉じている時の「舌の正しい位置」とは？

口を閉じている時、あなたの舌はどの位置にありますか？ 舌には置き場があり、正しい位置にないと歯並びに影響したり、発音や滑舌が悪くなることも…。では、口を閉じている時の舌の正しい位置は次のうちどれでしょう？

1

上あご



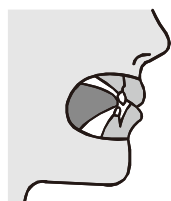
2

下の歯



3

上下の歯の間



楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。

栄養たっぷり! 野菜丸ごと! 使いきりレシピ



きゅうりのキムチ和え

材料(1人分)

きゅうり……………1本
クリームチーズ……15g
キムチ……………50g
白ごま……………小さじ1

栄養成分値(1人分)

●エネルギー……92kcal
●塩分……………1.6g
●食物繊維……………2.6g
しょくもつせんい

手順・作り方

- ① きゅうりはヘタを取り、すりこ木などでたたいて割って食べやすいサイズにする。クリームチーズは5mm角に切る。
- ② ボウルに①とキムチと白ごまを入れて和え、器に盛る。



ワンポイントアドバイス

あっさり味なので、サラダのようにパクパクたくさん食べられます。時間が経つときゅうりから水分が出てくるので、すぐに食べない時は、きゅうりに軽く塩(1本につきひとつまみ程度)をふり、出てきた水分をふき取ってから、ほかの材料と混ぜるのがおすすめです。



季節の健康メモ

熱中症の4割は夜に発生

ねっ ちゅう しょう

夜間の熱中症にご注意を!

毎年、夏になると話題になる熱中症。皆さんもさまざまな対策を行っていますが、熱中症は日中だけでなく夜間にも起きることはご存じですか? 実は、熱中症の約4割は睡眠中や夜間に発生していると言われ、就寝中でも熱中症対策は必須です。



2パターンある夜間熱中症

夜間に熱中症の症状が現われるパターンは、主に2パターンあります。

① 日中のダメージが遅れて発症

1つ目は、日中に屋外活動などを行って疲れ、そのダメージが夜に現れるパターンです。日中、外で激しい運動や仕事を行った日は、その時は特に症状がなくても、遅れて熱中症を発症する可能性があるので注意しましょう。



② 熱帯夜などで室内の気温が高く発症

2つ目は、熱帯夜などで室内の気温や湿度が高くて熱中症になるパターンです。昼間に太陽光で暖められた屋根や壁から熱が放散されると、夜になっても室温が下がりにくくなってしまうため、「夜だから安心」と気を緩めないようにしましょう。

夜間の熱中症対策

夜になっても25℃を下回らない熱帯夜の日には熱中症のリスクが高まりますので、ぜひ次のような熱中症対策をしましょう!

① 朝までエアコンを適切使用

暑いと感じる前から、寝室はエアコンで適温を朝までキープしましょう。体感温度が異なる家族などと一緒にいる場合は、暑がりの方に室温を合わせ、寒がりの方は布団や長袖のパジャマなどで保温をしましょう。



② 寝る前とトイレの時に水分補給

睡眠中は冬でも200ml前後、熱帯夜では500ml以上の汗が自然と蒸発しています。脱水を防ぐために枕元には常温の水を準備して、寝る前やトイレに起きた時、起床時などに水分を補給しましょう。



夜間の熱中症は、寝ている間に症状が進行して、気づいた時には重症化しているケースも。幼児や高齢者は発生リスクが高いため、周りの方も意識して声かけなど行ってください。

美しい健康な歯で幸せな人生を!



マスク老けを解消! お口周りスッキリ! 「**変顔筋トレ**」



感染症の気になる冬と比較すると、夏場はマスクを外す方が多くなりますよね。 いざ、マスクを外そうとしたら、「意外と口まわりがたるんでいる…」 「フェイスラインがスッキリしない…」と鏡の前で感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか? 今回は、そんな“マスク老け”を解消する「変顔筋トレ」をご紹介します。 顔の筋肉をしっかりと刺激して輝く笑顔を取り戻しましょう!

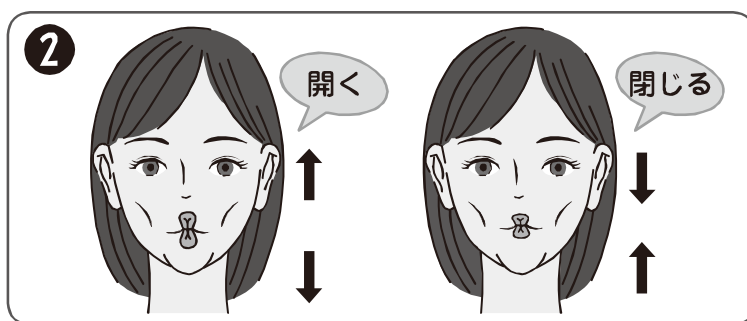
“ひよこ口”トレーニング

頬にある「大頬骨筋」と、口まわりの「口輪筋」を鍛えるトレーニングです。 顔のメリハリを取り戻し、ほうれい線も目立たなくする効果が期待できます。



やり方

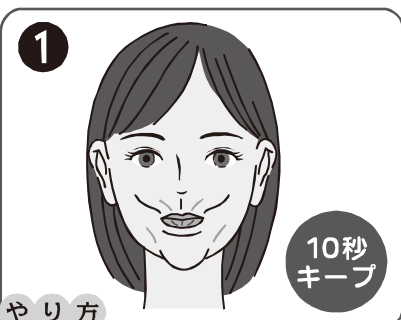
口の中に頬の肉を吸い込み、ひよこのようにくちびるを作ります。



その状態のまま、くちびるをピヨピヨと開いたり閉じたりしてください。 回数は10回程度が目安です。

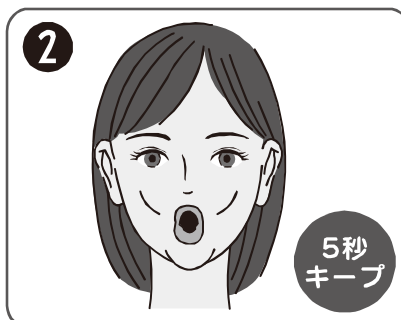
“巻き込み口”トレーニング

上下のくちびるを押し合って「口輪筋」を鍛えるトレーニングです。 自然と口角がキュッと持ち上がり、若々しい印象の笑顔に。 口角の左右のバランスも整えることができます。

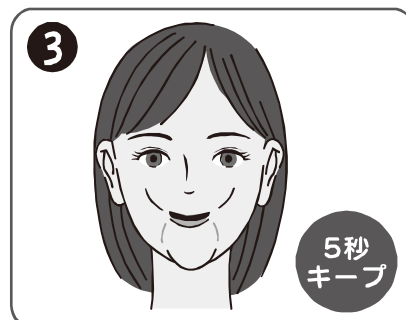


やり方

上下のくちびるをギュッと力いっぱい押し合います。



上下のくちびるを限界まで前方に出しましょう。



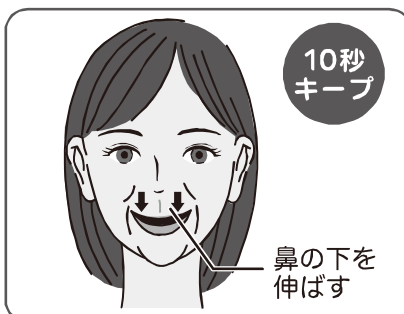
上下のくちびるを口の内側に巻き込みます。 回数は①～③を2セットが目安です。

鼻の下を伸ばすストレッチ

最後は鼻の下を伸ばすストレッチです。 上記トレーニング後に顔の筋肉をほぐしましょう。

やり方

鼻の下を倍に伸ばすようなイメージでストレッチをします。



鼻の下を伸ばす



変わり種!全国おもしろ観光スポット

北海道編

今回は暑い時期にお出かけしたい、北海道にあるユニークな観光スポットをご紹介します!



札幌オリンピックミュージアム

冬のスポーツ王国、北海道らしい**オリンピックの歴史や競技を体験できるミュージアム**。1972年の札幌五輪の記録や展示はもちろん、**シミュレーター**を使って「スキージャンプ」や「クロスカントリー」「ボブスレー」の体感ができます。ジャンプでは飛距離や得点も表示されます。



しべつ 標津サーモン科学館

北海道の川を遡上するサケの生態をじっくり観察できる、**サケの水族館**。サケが泳ぐ水槽を下からのぞく「水中観察窓」や、**チョウザメ**に指を食われる「**チョウザメ指パク体験**」などのコーナーも。指パクがうまくできた方は「指パク体験証明書」がもらえます。



ふきだし公園

羊蹄山の麓から噴き出す水がいたるところから湧き出る公園。名水100選に選ばれた水は汲んで帰ることもでき、公園内ではこの水を使った美味しいスイーツも販売されています。



体のプチ不調をサクッと解決!

手軽にできる おうちヨガ



太もものハリを解消 「半分のカエルのポーズ」

太ももの前側が張って、パンツスタイルやタイトなスカートがスッキリはけない...という方におすすめなのが「半分のカエルのポーズ」です。前太もものハリの原因になっている、**反り腰や姿勢不良を解消**します!

1

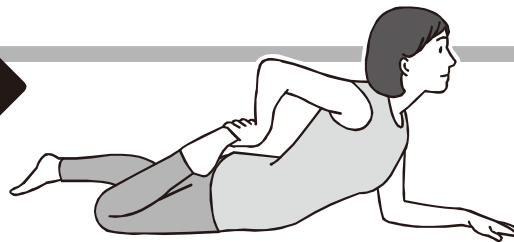


うつ伏せになり、肩の下にひじを置いて上体を上げます。脚は腰幅程度に開きましょう。

ポイント

- ☐ 脚の付け根は床から浮かないように。
- ☐ かかとはお尻にくっつけなくてもOK。

2



次に、右ひざを曲げ、右手で右足をつかみ、**右のかかとをお尻にできる限り近づけます**。その状態をキープしたまま、自然な呼吸を続けましょう。反対側も同様に行います。左右どちらも**①②を3〜5セット**繰り返してください。

歯とお口のクイズ【答え】

1 上あご

口を閉じている時の舌の正しい位置は「上あご」です。舌が正しい位置にないと、お口がぼかんと開いて口呼吸になってしまったり、歯並びや発音、滑舌が悪くなることも…。正しい位置をぜひ意識しましょう!