

おやつについて

子供のおやつは食事で不足した栄養を補うのに必要なものです。虫歯になりやすい2～3歳頃までは食べ物に気をつけましょう。味覚が発達する3歳くらいまではお菓子やチョコレートはあまり食べさせない方がよいでしょう。

おやつをあげる時のポイント

- ・量を与えすぎない
- ・時間を決めて食べる（ダラダラ食べさせない）
- ・栄養のバランスを考える
- ・甘いもの、お菓子類をあげ過ぎない
- ・噛みごたえのあるものを与える



歯に良いおやつ

- ・口の中にとどまりにくい食べ物 → アイス、ヨーグルト、ゼリー、寒天
- ・口の中を酸性にしにくい食べ物 → チーズ、季節の野菜
- ・よく噛む食べ物 → 煮干し、スルメ、フルーツ（リンゴ等）
- ・食事を補う食べ物 → パン、おにぎり、お好み焼き等
- ・歯に優しい飲み物 → お茶、お水



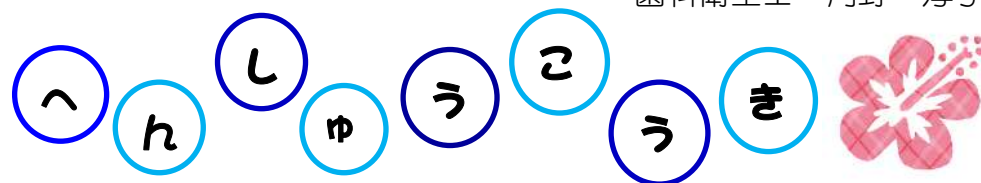
虫歯になりやすいおやつ

- ・粘着性のある食べ物 → キャラメル、ソフトキャンディー
- ・口の中にとどまりやすい食べ物 → あめ、クッキー、スナック菓子
- ・砂糖がたくさん入っている食べ物 → ガム、チョコレート等
- ・歯を溶かす酸性の飲み物 → ジュース、乳酸菌飲料、炭酸飲料

スポーツ飲料は炭酸飲料等に比べて体には良さそうなイメージですが、かなりの糖分が含まれています。とり過ぎに注意しましょう。

虫歯を防ぐにはおやつは時間を決めて食べる事が重要です。

歯科衛生士 角野 淳子



本格的に暑くなって夏真っ盛りですね！！普段涼しい所で過ごす事が多く少し外に出ただけでもフラフラになってしまいます。それではダメだと思い外出しようと思えますがすぐギブアップしてしまいます。夏バテしない為にも体力をつけて夏を満喫したいですね(^v^)



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

泉大津市 西村歯科

検索

<http://www.zg.em-net.ne.jp/~ndc-hohoemi/>

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子



ほほえみ

2015年8月号

373号

お酒と歯周病

タバコは、歯ぐきの健康にとって最大の敵。さてお酒は百薬の長って言うけれど、お口の健康にとってどうなのでしょう？今年の夏のようにうだるような暑さの中で飲むビールの美味しさは格別です。そうして程よく酔った時の幸せ気分、楽しく語りストレス発散できれば心の健康には充分貢献しているように思います。しかし、深酒して家についた途端にバタンキュー、大事な歯磨きをせずに寝てしまったらお口の健康にとっては最悪のパターンになります。寝ている間は唾液が少なく、細菌が増殖し歯周病が進行します。お酒の飲み過ぎは歯周病にかかりやすいというデータも出ています。美味しいお酒も飲み方次第ということですね。ところであなたのお酒のお付き合いはどちら？



院長 西村 吉行

暑い夏を乗り切る為に夏バテ対策をしっかりとしよう！！

夏の暑さが続くと、胃腸の調子が悪い、何となくカラダがだるい、活力がわからないなど、カラダに変調を感じることがあります。高温多湿が原因で起こる体調不良の総称が夏バテと呼ばれています。残暑を乗り切るために夏バテの原因を理解し夏バテ解消のための適切な予防や対策をおこないましょう。



●日頃から心がけたい夏バテ予防法

夏バテは日常生活でのちょっとした工夫で予防できるものです。規則正しくバランスの取れた食事を摂り、疲れを取るための睡眠を重視するなど、正しい生活習慣があれば夏バテ知らずでいられることも覚えておきましょう。

<毎日の夏バテ予防法>

- のどの渇きを感じる前のこまめな水分補給。
- 入浴前か後にコップ1杯～2杯の常温水を飲む。
- 冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないように注意する。
- オフィスや外出先では、温度の変化に備えて上着を一枚用意。自律神経へ負担がかからないように注意する。
- 暑い夜はエアコンを使い快適な睡眠環境で十分な睡眠時間をとる。

●夏バテ知らずになるための、正しいセルフケア

夏バテは、日常生活を脅かすほどの症状になることはありませんが、そのまま放置し悪化した場合は慢性疲労につながる可能性があります。下記のリストを参考に夏バテへの予防をおこなってください。

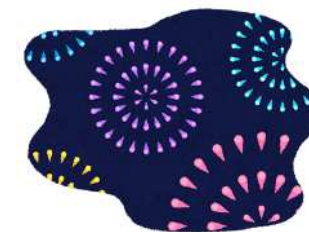
<夏バテを感じた時のセルフケア>

- 十分な睡眠を確保し、疲労回復を心がける。
- 冷房の設定温度を室温が27～28度となるように設定し暑い時には湿度を下げるようにして、冷やし過ぎにも注意する。
- 汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめな水分、ミネラルなどの補給を。
- 豚肉やウナギなどのビタミンB群のほか、緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材を摂る。
- 夏野菜を十分に摂って水分、ミネラルおよびビタミンを補給する。
- 1日3食、できるだけ決まった時間に食事を摂る。またよく噛んで消化を促進する。



花火

のおはなし



江戸時代の花火

今年も花火の季節がやってきました！！花火が大流行した江戸時代には、江戸っ子たちのあまりの熱狂ぶりに「花火の禁止令」が出るほどだったといえます。日本で花火を鑑賞したのは、徳川家初代将軍・家康とされています。

日本で最も有名な花火の祭典といえば「隅田川花火大会」。これは昭和53年につけられた新しい名称で、以前は「両国の川開き」という名で親しまれていました。8代将軍・徳川吉宗の時代に、疫病による多数の死者の慰霊と悪病退散祈願のために行われたのがはじまりです。

花火の掛け声

花火の掛け声でおなじみの「かぎや～！たまや～！」。これは、江戸時代に絶大な人気だった「鍵屋」「玉屋」という2大花火屋の屋号です。

「両国の川開き」では両国橋をはさんで上流を「玉屋」が、下流を「鍵屋」が担当し、その美しさを競いあったそうです。しかし、天保14年に「玉屋」は失火によって江戸を追われることに。一方「鍵屋」は「宗家花火鍵屋」の名で今もその暖簾を守り続けています。



線香花火を長持ちさせる裏技！！

線香花火は日本人にとって最も親しみ深い手持ち花火です。これを少しでも長く楽しむ方法があります。「玉」と呼ばれる、火薬のつまった先端部分のすぐ上にあるくびれた部分を、ほんの少し締めるようにひねってみましょう。火が落ちるまでの時間が変わってくるそうです。ぜひ試してみてください！！

