



暑い日が続きます。この時期は、暑かったり涼しかったり、急に雨が降ったり、衣類や体調の調節が難しいですね。雨に濡れた時や汗をかいた時のために、靴下やTシャツの着替え&タオルを持ってくると、快適&風邪予防になりますよ^^

熱中症に気をつけよう！

* 熱中症になるのは外で運動している時だけ??

直射日光が当たらなくても、体育館や室内でも起こり得ます。特に、今の時期、急な暑さに体がついていけない時に起こりやすいです。また、体調不良時、睡眠不足、朝食欠食などで、リスクが上がります。体調管理に気をつけ、自分のコンディションを考える習慣をつけましょう。



* 水分補給はのどが渇いてからで良い?

人間は軽い脱水症状のときには、のどの渇きを感じないことがあります。のどが渇く前、または暑いところに入る前から水分を補給しておく必要があります。こまめに水分補給をしましょう。

* 水分補給は何でも良い??

汗で失われるのは水分だけではありません。同時に体外に排出される塩分も、人間の身体にとって、なくてはならない成分です。塩分の入っていない飲み物ばかりを摂っていると、体内の塩分濃度が低下し、逆に脱水症状や熱中症が起こりやすくなってしまいます。運動時はスポーツドリンクや塩分の含まれた飴などを携帯し、水分と一緒に塩分もしっかりと補給しましょう。



歯科検診実施中!



受診のおすすめをもらったら、早めに受診しましょう。



- ①むし歯・・・放っておいて悪くなることはあっても、良くなることも治ることも絶対にありません！早めに治せば、痛みも、行く回数も、出費も少なく済みますよ！今すぐ予約すべし！！
- ②歯肉炎・・・歯肉炎は自覚症状がないとなかなか受診しにくいと思いますが、症状が進行して、「歯周炎」になると、歯を支える繊維や骨が破壊されてしまうこともあります。生活習慣や歯磨きも見直しましょう。

