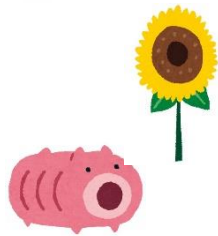




第29号



7月突入！夏バテになっていませんか？

梅雨も明け、いよいよ夏本番に入る時期ですね。このまま、7月に入っても梅雨のたるさが抜けず、疲労感や食欲不振が続いてしまうと、**夏バテ**になってしまうので要注意です！

実は、**夏バテとお口の健康**は深い結びつきがあるのご存じでしょうか。

睡眠不足や自律神経の乱れ

夏は暑くて寝苦しい日々が続く、睡眠不足や自律神経の乱れに繋がります。その結果、歯ぐきの炎症が起こりやすくなります。



当院管理栄養士の
LINEアカウントはこちら♪

ID : @365uwmda

唾液の分泌量の減少によりむし歯リスク増加

夏バテにより体の中の水分が減少し、唾液の分泌量も減ってしまいます。その結果、細菌が増殖しやすい環境になり、むし歯や歯周病になりやすいお口になります。その他、唾液量の減少により口臭のリスクも上昇します。

☆こまめに水分補給をしましょう

☆よく噛んで食べることで唾液の分泌量がアップします

免疫力低下に繋がる

夏は冷たくて火を使わずに済む簡単な食事が多くなっていますか？ビタミンミネラルやたんぱく質が不足し、栄養バランスが乱れ、免疫力が低下してしまいます。免疫力低下により、むし歯が進行しやすくなったり、口内炎が出来やすいお口になります。

☆ビタミンB1、ビタミンB2は炭水化物をエネルギーに変えたり疲労回復効果にも繋がります

→ビタミンB1:豚肉やうなぎ、大豆、玄米

→ビタミンB2:青魚(さば、いわしなど)

レバー、卵、牛乳

