

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



8月

口を守って  
水分補給!

2018年8月1日発行 デンタルサポート株式会社  
～熱中症にご用心～



## 熱中症にならないために!

熱中症を防ぐ大切なポイントに「汗を上手にかけること」があります。高温多湿の環境で体内に熱がこもると、熱中症が起こりやすくなりますが、発汗には体内から熱を逃がす働きがあります。

私たちのからだには、季節の変化に順応する能力が備わっており、暑い季節に慣れることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。熱中症は、体温調節がうまくできず、体温が異常に上がることが原因で起こります。「暑熱順化」が成立すると、体温が低くても発汗できるようになるので、体温が上がりにくくなり、熱中症の予防につながります。汗を上手にかくことを意識して、エアコンで温度を調節するだけでなく、換気や除湿も心がけましょう。

## 水分補給のポイント

熱中症予防に汗をかくことは大切ですが、汗が出ると体内の水分量が少なくなり、熱中症のリスクを上げてしまいます。「熱中症予防に水分補給」というのはよく知られていますが、イオン飲料で水分補給をする際には気をつける必要があります。イオン飲料には糖質が含まれています。糖質は腸への吸収を促しますが、むし歯になるリスクが高くなります。熱中症予防のため、イオン飲料で「こまめな水分補給」をすると、口の中に絶えず糖質が留まることになり、むし歯になりやすくなります。また、糖質だけではなく塩分も含まれるので、塩分を摂りすぎる危険もあります。大量の汗をかいた時以外はお水がお薦めですが、イオン飲料を飲んだ後にお水やお茶を飲むことで、糖質を口の中から減らすことができます。毎日暑いですが上手に水分補給をして、からだも口も健康にお過ごしください。

## Let's 脳トレ!

□に入る漢字はなんでしょう?

- ①危機一□(ききいっぱつ)
- ②一触即□(いっしょくそくはつ)
- ③無我□中(むがむちゆう)
- ④五里□中(ごりむちゆう)

## 「塩スイカより塩キウイ!」 レシピ

熱中症予防には、糖・カリウム・マグネシウム・カルシウムが大切です。ジューシーなキウイフルーツには水分はもちろん、**適度な糖、カリウム、マグネシウム、カルシウムがバランスよく含まれています**。熱中症予防にお薦めです。手軽にできますのでお試しください。

### 【材料】

- ・完熟キウイフルーツ1個  
(可食部100g)
- ・塩ひとつまみ  
(0.5~1g程度)

### 【食べ方】

皮をむき食べやすい形に切り、塩をふりかけて召し上がってください。