

Healthy Mouth 健口

ヘルシーマウス



2020年8月1日発行 デンタルサポート株式会社

新しい生活様式の熱中症対策

マスクをしているとお口の渇きをあまり感じないこともあります。

こうかつ
口渇は熱中症予防の指標にはなりません。

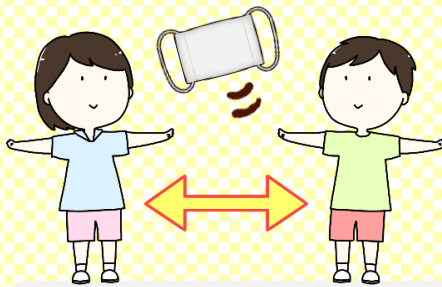
こまめな水分補給が、熱中症予防には重要です。

特に脱水のリスクが高いシニア世代は些細な体調変化を見逃さず、水分をこまめに摂りましょう！

1

マスク

適宜に外す



十分な距離(2m以上)が確保できるところでは適宜マスクを外しましょう

2

水分補給

喉が渇く前に飲む

お口の乾燥対策はウイルス対策にも！



3

エアコン

室温調整と換気が重要



シニア世代の熱中症は半数以上が自宅で起きています

～喉が渇いてからでは遅い！水分補給！～
年齢を重ねるとともに体内の水分量は減少し、高齢になると若いころに比べて約10%減ります。さらに、実際には水分が必要な状態であっても、シニア世代は喉の渇きを感じにくくなっているため、水分補給が遅れがちになってしまうのです。水分をこまめに摂ることを意識しましょう。