

ひとりごと” 今月は 歯科助手 照井 です

# ひとりごと



今月は 歯科助手 吉村 です

## 花粉症予防の食べもの

免疫力をアップさせることが大切！ 特に腸内環境を整える。

ヨーグルト

...花粉症シーズンの30日くらい前から少量でも毎日食べるのが大事。

きのこ  
ニぼう  
れんこん

... 食物繊維が豊富。アレルギーを抑制する  
ポリフェノール(タニニン)が含まれている。

青魚

... アレルギー誘発物質を抑制する DHA、EPAが含まれている。  
(サバ、イワシ、サマ)

緑茶

... アレルギー誘発物質の働きを抑制するカテキンが含まれている。

×

アルコール

... アレルギーを引き起こす物質の放出を促す。  
血流が乱れ鼻づまりや充血がひどくなる。

×

ファストフード”  
スナック菓子  
ジャンクフード”

... 脂質の高い食品を多く食べると  
アレルギー症状を引き起こしやすくなる。

## マスク着用個人の判断になりましたね

新型コロナウイルスが5月から2類から5類に変更になることになりました

それに伴い3/13からマスクの着用が個人の判断になりましたね

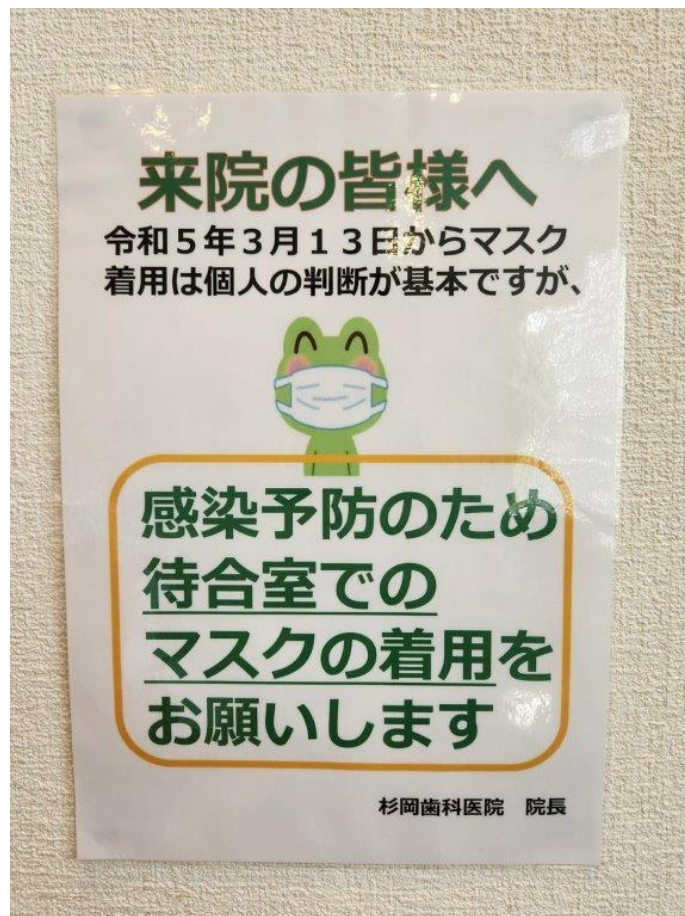
街を歩いていてもノーマスクの方が増えてきたように思います

厚生労働省の方針では医療機関、特に待合室ではマスクの着用を推奨する、

となっております

そこで杉岡歯科医院でもポスターを作成し、院内に掲示しています

ご理解のほどよろしくお願いいたします



## 熱中症予防のための講演をしました

京都府歯科医学大会にて、スポーツドリンクの弊害についての啓発活動について発表しました



### 口 演 発 表 ⑩ 代 表 発 表

#### スポーツドリンクの危険性についての啓発活動 ～熱中症対策の正しい知識の普及を目指して～

○杉岡 真一、田中 一也、中村 公一、吉田 浩祥、上田 春生、  
片芝 辰也、渡邊 匡規  
(丹波歯科医師会)

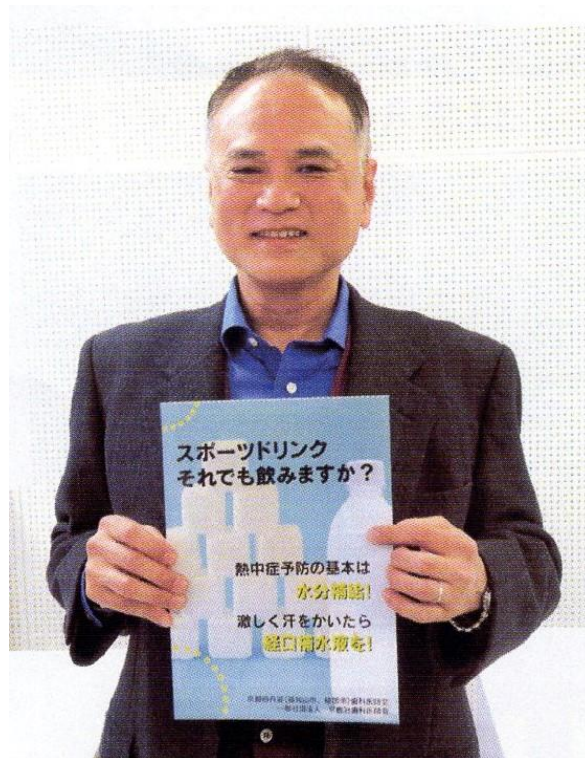
【緒言】異常気象による猛暑により、近年、熱中症の増加が社会問題となってきた。一方、学校現場では、熱中症対策にスポーツドリンクを活用しているところも少なくない。その結果、スポーツドリンク多飲によるむし菌の増加や急性の糖尿病（ペットボトル症候群）が問題となってきた。そこで、熱中症予防の正しい知識の啓発を目的として、リーフレット、ポスターの作成を行った。

【方法】スポーツドリンクの危険性・熱中症対策への経口補水液の活用を記載したリーフレット、ポスターを作製した。リーフレット500部、ポスター（B2 100部、A3 200部）作成し、福知山市・綾部市の保育園、幼稚園、小・中・高等学校に配布した。又、丹波歯科医師会の会員にも配布し、啓発活動に努めた。さらに、より多くの人に今回の活動を知っていただくために、SNSを通して発信を行った。

【結果】保育園・学校でリーフレット、ポスターを掲示していただくことにより、熱中症対策の正しい知識を知っていただくきっかけになった。又SNS経由でリーフレット、ポスターの問い合わせを全国から多数いただいた。

【まとめ】今回の活動をきっかけにして、熱中症対策にスポーツドリンクを使用する学校が減り、より安全で効果的な熱中症対策が行われることを期待する。又今後、学校や地域に出向いて、熱中症対策の更なる啓発活動も行っていきたいと考えている。





学校のクラブ活動で熱中症予防のために使用されることが少なくありません

しかしそのスポーツドリンク、熱中症予防に必要な塩分は含まれていません

そして問題になるのが糖質の量。500ml のペットボトルで多いものでは角砂糖 10 個ぐ  
らいの糖質が含まれています

それだけ糖質が含まれていればむし歯にもなりますし、急性の糖尿病になるお子さん  
もいます

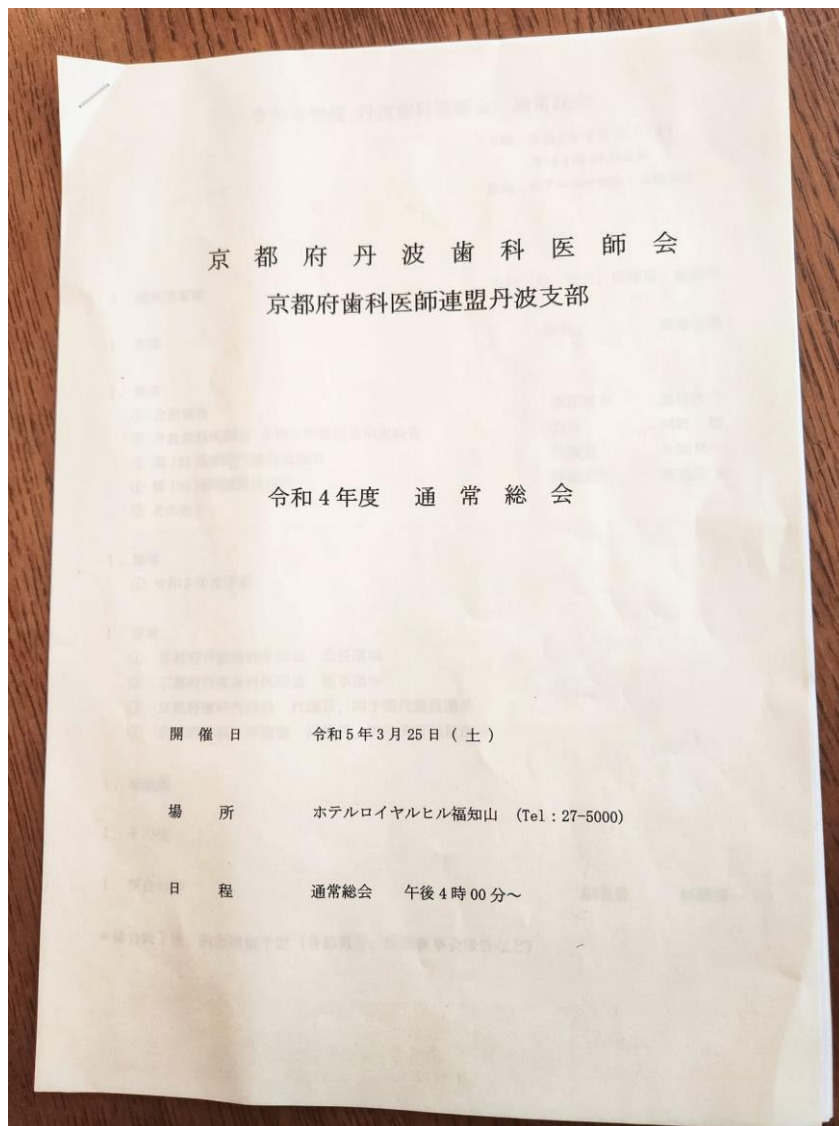
正しい熱中症予防の普及のためにこれからも頑張ります！

## 歯科医師会の次期会長に選任されました

3/25 所属する丹波歯科医師会の総会が行われました

今年は会長選挙の年、僭越ながら私が来季より京都府丹波歯科医師会の会長に選任されました

責任のある立場になりますが、歯科の立場から、地域の方に役立つ情報発信をしていけるよう頑張ります！



## 患者様の疑問に答えて

Q: 前歯の表面に白い斑点のようなものがあります。治療したほうがいいのでしょうか？

A: 初期の虫歯だと思われます。今の状態を維持できれば削ったりつめたりする必要はない場合が多いです。ただ、虫歯が進行しないように気を付ける必要があります。歯科医院でのフッ素塗布をお勧めします。又家庭では、フッ素入り歯磨剤を使用したり、ポスカムなど、虫歯予防効果のあるガムを使用するといいでしょう。

