



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.65

あんなに熱く燃えていたサッカーのワールドカップも、まさに『サムライ・ブルー（憂鬱）』の幕切れでした。

TV や新聞などを含め、みんながスポーツ評論家になってしまった感がありましたが、そんな中で気になる記事を目にしました。

『 運動会で手をつないでゴールしたり、騎馬戦や棒倒しなどを危険だからと行わないような風潮の中で、『戦う』『勝つ』という精神は生まれないのではないか。運動会のヒーローやヒロインをつくらないのに、勉強では順番を付ける。遊びの中でスポーツを覚えるのではなく、習い事としてスポーツをしている。このままでは、どんどん日本人が活躍できるスポーツは無くなってしまっているのではないか。』正にその通りと実感しました。

子供の運動に対する意見に同感なのは勿論、勉強ができることはいいことだから順番を付けるのだろうが、最近の若年者の信じられないような犯罪は、「勉強ができて、いい子だったのに」という周囲の反応をよく耳にします。

心と身体と頭のバランスがどこかくずれてしまっているのでしょうか。だからといって、昔のようというのも安易な考え方です。温故知新の精神でなんとか、昔の良いところを今の時代にあった方法で取り入れることはできないのでしょうか。

✧ コップ1杯の水が健康のカギ ✧

普段何気なく飲んでいる水ですが、飲み方次第で体調への影響は違ってきます。中高年を悩ませるメタボリックシンドロームや動脈硬化、心筋梗塞などの予防にも効果があります。

寝汗をかく暑い夜、就寝時にコップ1杯の水を

飲むかどうかで、翌朝の血液の粘度がまったく違います。人は、一晩でコップ1杯の寝汗をかくといわれていますから、水分を補給しないと、ドロドロ血になって、血管や腎臓に害を与えやがては、心筋梗塞などの重篤な病気につながることもあるのです。夜中にトイレに起きるのが嫌だから、寝る前には水分を摂りたくないという方も多いと思いますが、心筋梗塞の方がよっぽど嫌だと思いませんか。



また、朝起きたときにもコップ1杯の水を飲むといいのです。目覚めの1杯は胃腸をほどよく刺激し、食欲が出て便意を促すことにもつながるのです。寝汗で失われた水分もスムーズに補給されることになります。

食事を別にした水分摂取の目安は1日に1.5 、夏場は2 といわれています。食事時は胃液が薄まってしまうので、食事と食事の合間に飲むのが望ましいでしょう。がぶ飲みは避け、コップ1杯をこまめに飲むのがポイントです。

腎臓に疾患のある人は水を飲みすぎてはいけませんが、それ以外なら多く水を飲むことはよいことです。多すぎる水分は尿として自然に对外に排出されます。また、水分の取りすぎでむくむということを知りますが、これはまったくのウソです。水は老廃物を押し流す作用があり、むくみを取る作用があるのです。

今では、コンビニやスーパーには様々な種類の水が並んでいます。体調によって上手に飲み分けることも大切です。

- 硬度の高い水：カルシウムなどのミネラルが豊富で動脈硬化の心配のある人に
- アルカリイオン水：疲労のたまったり、肉をよく食べる人など、酸性に傾いた身体を中和させる

- ・ 海洋深層水：身体機能を維持するマグネシウムが豊富に含まれ、心臓の悪い人に
 - ・ 発泡水：スポーツで疲れたときに、疲労物質の乳酸を押し流し、短時間で体を回復させるもちろん、ここでいう『水』とは純粋な水のことで、清涼飲料水などのカロリーの高い飲料や、ビールなどのアルコールは含みません。
- コップ1杯の水を上手に飲んで、暑さ本番となるこれからの時期を健康に過ごしましょう。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>



お知らせ



仮歯は仮の歯



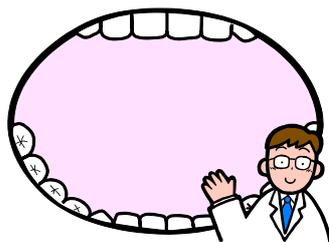
「今日は、歯の型をとって、仮歯を入れたので来週来てください」歯の治療中によくあることですよね。

仮歯は、治療中の歯を守り、歯の移動を防ぎます。技工所からクラウン(かぶせもの)が出来上がるまでの間の仮の歯です。仮歯は、容易に取り外しができるようにセメントで軽く固定するため、取れやすいのです。また、仮歯の影響で唾液の量が多くなることも関係します。

仮歯を装着したことで満足して、「先生これで十分だよ」などと言う方もいますが、仮歯はあくまで仮の歯です。

もしも、外れてしまったら、直ぐに装着し直すことが重要です。仮歯が外れたまま放置しておくと歯列はほんの数時間で変わってしまいます。せっかく作ったクラウンが装着できなくなる場合もあります。

仮歯が外れてしまったら、決して自分で装着などせずに、すぐに歯科医院に連絡してください。



現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入り、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。尚、ご迷惑をおかけいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。

編集後記

今回は、『水』の話をしてしまいましたが、昔は飲み水を買うなんてことは、考えられなかったのに、今では都市部では、当たり前的事となってしまいました。それどころか、『酸素』まで買う時代になってきました。これも当たり前になってしまうのでしょうか

ほしば歯科医院ニュースレター 第65号
発行日 2006年7月4日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. info@hoshiba.net
<http://www.hoshiba.net>
発行責任者 干場貴司