



http://mizuho-kai.jp/

医療法人社団 みずほ会

広島市中区袋町5-13JDS袋町ビル5F
TEL.082-242-0102

〈事業所〉

- 清水歯科医院
広島県広島市中区基町11-5-2F
TEL.082-227-5365
- ゆず歯科医院
広島県広島市西区横川町3-2-36
TEL.082-296-4224
- 高陽歯科医院
広島県広島市安佐北区真亀3-3-16
TEL.082-842-2688
- 倉掛歯科医院
広島県広島市安佐北区倉掛3-40-3
TEL.082-843-2699
- 亀崎歯科医院
広島県広島市安佐北区亀崎1-2-26-2F
TEL.082-842-0648
- 久地歯科医院
広島県広島市安佐北区安佐町久地1207-1
TEL.082-837-1155
- 伏見町歯科クリニック
広島県福山市伏見町4-20
TEL.084-922-8474
- 蔵王歯科医院
広島県福山市南蔵王町5-9-18-3F
TEL.084-943-8600
- 真壁歯科医院
岡山県総社市真壁字下高原東1638-16
TEL.0866-93-6740
- 土原歯科医院
山口県萩市土原字川島沖田488-3
TEL.0838-25-0380
- タートルズ歯科クリニック
東京都江東区亀戸5-14-3
TEL.03-3682-6225
- アーク歯科クリニック
神奈川県横浜市戸塚区戸塚町120-9
TEL.045-862-3561
- アール歯科院内通
愛知県名古屋市西区又穂町6-29
TEL 外来診療 052-532-8787
訪問診療 0120-118-307
- アール歯科クリニック
愛知県名古屋市緑区南大高2-450-2F
TEL.052-626-2843
- 訪問歯科診療部
広島県広島市袋町5-13-7F
TEL.082-242-2555
- 歯科技工所コロナ歯研
広島県広島市袋町5-13-6F
TEL.082-242-2550



清水肇先生

編集長 水分摂取はお口の環境にも必要なんです。今年の夏はマスクなしで人に会う機会も増えそうです。口臭予防のためにもしっかり水分をとるようにしたいと思います。

編集長 夏は汗をかくため、体の水分が不足して「食欲がない」「体が何となくだるい」といった症状を以前は「夏バテ」とひとくくりにしていたのかもしれない。実は大きな違いがあるのです。人間の体の約65%、子どもでは約70%は体液と呼ばれる水でできています。夏バテや夏やせでは亡くなる人はほとんどいませんが、脱水症になると、死んでしまうのです。

編集長 喉の渇きを感じないと、なかなか飲もうと思えませんよね。空調のきいた部屋で過ごしているとなおのこと、意識して水を飲まない…。どうすれば、いいでしょうか。

理事長 コーヒーやお茶にはカフェインやタンニンが含まれていて、眠れなくなったり、おなかの調子を崩したりしがちです。ジュースなどは糖分の取り過ぎにもつながりますので、やはり水が一番ですね。しかも常温がベスト。そうすると、飲みにくいという人も多いようです。

理事長 高齢期になると、虫歯や歯周病などで歯を失ったり、かみ合わせや入れ歯の不具合などが影響して、かむ力や舌、頬の力が低下し、飲み込む力も次第に低下し、むせやすくなりますから、とろみ剤などでとろみを付けるのもいいでしょう。

理事長 まずは、水をそばに置いておくことを始めてみてください。カップやペットボトルがそばにあると、すぐ飲めますし、意識付けにもなります。外にでかける前や入浴の前にまず水をコップ一杯飲むという習慣を付けておくのもいいですね。

理事長 喉の渇きを感じないと、なかなか飲もうと思えませんよね。空調のきいた部屋で過ごしているとなおのこと、意識して水を飲まない…。どうすれば、いいでしょうか。

理事長 喉の渇きを感じないと、なかなか飲もうと思えませんよね。空調のきいた部屋で過ごしているとなおのこと、意識して水を飲まない…。どうすれば、いいでしょうか。

理事長 喉の渇きを感じないと、なかなか飲もうと思えませんよね。空調のきいた部屋で過ごしているとなおのこと、意識して水を飲まない…。どうすれば、いいでしょうか。

理事長 喉の渇きを感じないと、なかなか飲もうと思えませんよね。空調のきいた部屋で過ごしているとなおのこと、意識して水を飲まない…。どうすれば、いいでしょうか。

理事長 喉の渇きを感じないと、なかなか飲もうと思えませんよね。空調のきいた部屋で過ごしているとなおのこと、意識して水を飲まない…。どうすれば、いいでしょうか。

理事長 喉の渇きを感じないと、なかなか飲もうと思えませんよね。空調のきいた部屋で過ごしているとなおのこと、意識して水を飲まない…。どうすれば、いいでしょうか。

編集長の「知らなかった」レポート。

水分摂取は お口の中の環境にも影響。 口臭や歯周病のリスクを 軽減します。

夏がやってきました。脱水症状が起こりやすい季節です。お水、しっかり飲んでますか。年をとると、喉の渇きを感じる感覚が低下してくるそうです。その上、トイレを気にして水分をとるのを我慢したり、控えたりしていませんか。「水分摂取はお口の中の環境にも影響するんですよ」と注意を促す「医療法人社団みずほ会」理事長の清水肇先生にお話をうかがいました。

