



## 熱中症予防のために

### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認



### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



## からだの蓄熱を避けるために

COOL

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



### ◎材料 (2人分)

- ・うどん 2玉
- ・トマト 2個
- ・ツナ缶 2缶
- ・大葉 2枚
- ・白ごま 適量
- ☆調味料
- ・白だし 大匙2
- ・冷水 60ml
- ・ごま油 大匙1



トマトは約95%が水分の為、食べるだけで水分補給ができます。熱のこもった身体を、中から冷やしてくれます。

## トマトとツナの冷しうどん

### ◎作り方

- ① うどんはゆでて冷水で締めておく。
- ② トマトを角切りし、大葉は千切りに。
- ③ ボールにトマト・ツナ・☆調味料・白ごま・大葉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①をお皿に盛りつけ、上に③をのせて完成。



## 夏バテと歯周病



夏バテにより免疫力が低下すると、**歯周病菌への抵抗力が落ちてしまい歯周病が進行しやすくなります。**

### ☆唾液には口腔内の細菌の繁殖を抑える働きがある

夏は汗をかくことで体の水分量が不足するため、唾液はネバネバして**乾燥した状態**になり、細菌が増えて歯周病やむし歯のリスクが高まります。そのため適度な**水分摂取が大切**です。

### ☆水分摂取は歯周病予防するために重要な役割がある

**唾液の生成を促進**し、口腔内の清潔を保ち、**乾燥を防ぐ**ことで、歯周病のリスクを軽減することが出来ます。

毎日の適切な**水分補給を習慣化**し、健康な口腔環境を維持しましょう。



医療法人社団健昌会  
在宅療養支援歯科診療所  
なかに歯科クリニック訪問部  
認定栄養ケア・ステーション  
え〜くち

Tel:078-599-6440  
Fax:078-599-6443  
(9時~18時)

