大人も子供も

夏の飲み物、ご用心！

夏になると、冷たい飲み物が欲しくなります。コンビニで手軽に買える冷たい飲み物は種類も豊富で、つい手が出ますね。でも、ちょっと待って！その飲み物が不調につながっているかも知れません。飲み物も、きちんと選びましょう。

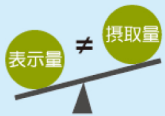
糖が含まれていませんか？

これからの季節、冷たい飲み物を飲む機会が増えます。また熱中症予防のためにも正しい水分補給をすることが大切です。そのときに気をつけたいのが、『糖』です。飲み物によって糖質を摂ることは、多くの問題を含んでいます。

発汗が多く水分が不足しているときに糖分を含む飲み物を摂ると、血液の浸透圧が上昇します。浸透圧上昇は熱中症の原因のひとつと考えられています。

ビタミンが本当に摂れますか？

ビタミンが含まれている飲料も販売されています。しかし、表示されている量＝摂れる量ではありません。水に溶かした状態で長時間置いておけば、水溶性ビタミンのほとんどは壊れてしまい、私たちが買って飲む時にはほとんど残っていないと考えられます。（医薬品でなく「食品」は、製造する時に入れた量を表示すれば、問題はありません。）



この夏一押し！

Vitamix -non suger-
ビタミックス［ノンシュガー］

お食事のお供にもぴったり！
砂糖不使用＆食物繊維入り

暑い季節で失われたビタミンをたっぷり補給。ノンシュガーなので安心です。

配合された食物繊維は、食事に含まれる糖の吸収をゆるやかにします。

KOMIYA DENTAL NEWS LETTER

8 2013年 月号

今年はカラ梅雨で、あっという間に盛夏がやって来ましたね。クーラーのきいたお部屋に入り浸りで　体調を壊さないようにお気をつけ下さいね。

最近では暑さ対策のエコグッズもたくさんお店に並んでいます。ポケット部分に保冷剤が入れられるハンカチ、熱伝導率を用い冷たく感じるジェルマット、服にかけるとひんやりする涼感スプレー、家電では冷風扇も売れているようです。

暑い時期はお口の中の細菌も活発になります。また、身体の抵抗力も弱まり、急に腫れだしたりすることも多い季節です。当日の急な予約に対応するのも難しいことが多いです。忙しくても少しでもお時間を作り、定期的に来院してチェックを受け、積極的に予防管理していきましょう。N.W

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日変更のお知らせ

・8/11（日）～15（木）　夏期休暇とさせていただきます。
※諸事情により当分の間、土曜日の診療時間を13時までとさせていただきます。

こみや歯科 ☎ 03-5699-8888
〒125-0041　葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F
「インターネット予約確認サービス URL」https://dn2.dent-sys.net/komiya
ホームページアドレス　http://www.wahaha.gr.jp　E-mail　dental@wahaha.gr.jp