たむら歯科

目じょのしんぶん

Vol. 3

ロンドンオリンピック

4年に1度のオリンピック。今回はロンドンを舞台に開催中です。
今回のオリンピックは、全26競技302種目が行われています。そのうち日本人出場競技は24競技です。日本代表の選手の皆さんが精一杯戦っている姿には心が打たれます。ガンバレ日本!!
そして、この新聞を読んで下さっている方の中から将来のオリンピック代表選手が生まれるかもしれないですね!

ハハハの話 ～マウスガードの話～

オリンピックも開催中ということで、今回はスポーツに関するお話です。
皆さん、マウスガードをご存じですか?ボクシング選手が口に入れて使っているものと言えば想像がつくでしょうか。最近ではプロ野球選手がウエイトトレーニングで使用している姿もテレビで見かけるようになりました。

そもそも、マウスガードとはどのようなものなのでしょうか? 簡単に言うとボクシングやラグビー、ラクロスなどのコンタクトスポーツの時に歯を衝撃から守る為の保護装置です。 では、なぜプロ野球選手がウエイトトレーニングなどでも使っているのでしょうか。実は噛む力が関係しているんです。重い物を持ち上げるときなどグッと奥歯を食いしばりませんか?そのときに掛かる力は、その人の体重の2倍程度と言われています。体の中で一番硬いと言われているエナメル質でもこれでは歯や顎にかかる負担は大きいはずです。力を入れる時、食いしばることにもちゃんとした理由があります。歯を食いしばると顎関節が固定され全体の動きが止まります。力は動きが止まったときに発揮されるのです。これは平衡感覚や筋力向上にも繋がるのです。さらに、マウスガードは噛んだ時に少し高さが出るように作られているから、しっかり噛み込めて力も出せるのです。

当院で作っているマウスガードは、材料や色によって金額は異なりますが、3,000円～作ることが出来ます。その人ごとに歯の型を採ってその人専用のマウスガードを作っていますから、ロゴを入れたり色を混ぜたりなどオリジナルのものを作ることが出来ます。他の人と差を付けられるかも!

ちなみに、歯ぎしりも食いしばった時と同様の力が掛かっていると言われています。歯がすり減ると咬み合わせの問題やしみるなどの症状も出てきますので、歯ぎしりでお悩み方へもオススメしております。

種類：EVE(ナイトガード兼)
色　：透明、黄、緑、(黄+緑)
金額：3,000円

種類：モルテノ（スポーツ向け）
色　：透明、白、黒、青、赤、黄、オレンジ
金額：1色 6,000円
2色 9,000円
レインボー 12,000円
ロゴ 1,000円(1つにつき)

熱中症予防と水分補給～スポーツドリンクの落とし穴～

運動中や農作業中の熱中症・熱射病による緊急搬送のニュースを耳にする事も多い時期です。熱中症は体温が上昇して体内の水分や塩分が低下し脳への血流が不足することによって起こります。重症化すると頭痛やめまい嘔吐の症状が現れ意識障害や命を落とすこともあります。必ず屋外でのみ起こることでもなく、室内や車内でも起こるので注意が必要です。湿度が高い、風が弱いなど、体温が上がってもカラダから熱が逃げにくい状況になると起こりやすいです。発汗機能が低い高齢者や乳幼児、また、肥満の人も皮下脂肪が多いと熱がこもりやすいので熱中症になりやすいです。

人間のカラダは約55～60%が水分で体重の2%の水分を失うと脱水症状になり、のどの渇きを激しく感じます。1日にカラダから出る水分量は2,500mlと言われていますから、食事の時に摂取する水分量を引いても1,200mlは飲料水から摂取することをオススメします。ただし、一度に大量に飲むと胃液を薄めてしまい消化不良を起こしますので、200mlを1日に5～6回飲むことを目安にしましょう。暑いときは普段よりも汗をかくので意識して水分を摂るようにしましょう!

熱中症が1番起こりやすいのが運動時です。運動する30分前に400m程度の水分を補給し、運動中は15～20分おきに100～200mlぐらい補給しましょう。汗と一緒に塩分も失いますので、塩分を含んだ飲料水がいいです。もし、熱中症の症状が出たときは水ではなくスポーツドリンクなど塩分を含んだ飲みものを飲むようにしましょう。ただし、このスポーツドリンクはスポーツ用に開発された飲み物で水分や塩分、エネルギー補給を目的としています。糖分が500mlあたり20～35g(スティックシュガー5～6本分)と多く含まれているので、運動量が少ない場合はお水やミネラルが含まれている麦茶などがよいでしょう。糖分はむし歯の原因になりますので、スポーツドリンクもほどほどにし、塩分や糖分は普段の食事やおやつなどで互共して摂取するといいですね!

もう一つ、エアコンの効いた室内にずっといると汗腺が開かず汗がかきにくくなってしまいます。すると、暑い屋外に出たときにも汗をかきにくく、カラダに熱がこもってしまい熱中症の症状が出ます。高齢者も運動不足になりがちで発汗機能も正常に働かないようになります。
暑いときはこまめな水分補給と適度に汗をかくことが大切なんです!!

たむら歯科医院リニューアル!!

今年の年賀状では先に報告しておりましたが、たむら歯科医院は診療部屋が1つ増えます! 春頃の完成予定でしたが細かいリクエストに応えてもらい再計画を立て直した為に完成が伸びております。棚などもオーダーメイドで作ってもらっているので少し時間がかかるようです。今のところ秋前の完成予定です。おたのしみに★

8月休診日
4日(土)　午後休診
13日(月)
～15日(水)　夏期休業
20日(月)　休　　診
25日(土)　休　　診
27日(月)　午後休診
28日(火)　午前休診

9月休診日
15日(土)　15時半～休診
19日(水)　休　　診
24日(月)　午後休診
28日(金)　午後休診

編集後記

今回はスポーツ関係にまとめてみました。当院のスタッフもスポーツをしている人が多いんですよ! 8月末には院長が医師会の野球大会へ出かけます。
たむら歯科医院節目の年ですし、活躍を期待しています!!

発行 平成24年8月1日
たむら歯科医院
岩手県花巻市南城27-13
担当：千田　デザイン：菊池