

チエルトの森歯科診療所 院長

■スポーツドリンクで虫歯ができる？

スポーツ時の多量発汗は体内の水分を失わせ、脱水を引き起こすことがあります。その結果、日射病や熱中症などの熱障害を引き起こします。熱障害の予防策に利用されるスポーツドリンクには、症状を改善する即効性がある反面、「虫歯の原因」でもあることをご存じでしょうか？

「虫歯＝糖分の過剰摂取・歯磨き不良」と思われがちですが、虫歯になる原因はこれだけではなく、「口腔内がどの程度酸性か」で「歯が溶ける（虫歯になる）か否か」が左右されます。スポーツドリンクを考えると、酸性度を示すpHは3・3（緑茶・中国茶は6・4、砂糖入りコーヒードリンクは6・5）です。飲料でスポーツドリンクに匹敵するほど低いpH値のもの

Sasajima Chisato 笹島 ちさと

は炭酸飲料や乳酸飲料で、pHは2・9。歯が溶け出すpHは5・4と言われ、pH3・3は塩酸を薄めた液体に匹敵する強い酸性度です。特に子どもは、大人に比べると歯質が柔らかく、スポーツドリンクを飲み続けると数日で歯が溶けて虫歯になることもあります。

水分補給で言えば経口補水液の方が優れています。なぜなら、体が水分を吸収するのに適した糖分は2・5%以下で、多くのスポーツドリンクは6%以上だからです。

今年の夏の熱中症対策には、子どもの虫歯予防も含め、「水分・塩分」を摂取するために昔ながらの麦茶に塩を入れて飲むということも効果的だと思います。



いしかし診療所 所長 菅井隆広

4月に赴任し、早速、七ヶ宿の味覚として、たらの芽をいただきました。とてもおいしく、1人で味わうのもったいないと思いい、前の病院のスタッフにも送りました。

さて、全国で一番多く診断される癌は、「胃癌」です。最近、医療が発達し、早期であれば、お腹に傷をつけることなく、内視鏡で治療することが可能です。入院期間も1週間程度ですみます。そのため、大事なことは、早期に診断することです。早期診断のためには、胃の造影検査（バリウム）や胃カメラが必要です。当院でも、胃カメラを受けることができます。胃カメラと聞くと、敬遠する方もいらっしゃるかもしれませんが、私は、前病院で年間数百件の胃カメラ検査をしていましたし、早期癌の内視鏡治療、止血術なども行っていました。

また、現在ががんセンターで、最新の診断・治療を学んでいます。ですので、安心して検査を受けて下さい。

最近、胃の検査をしていない方、診察の際にお気軽にご相談下さい。

■診療所休診のお知らせ  
第2、第4水曜日は研修のため休診とさせていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
	1 ペットボトル	2 午前：湯原出張診療	3 関診療所代診 もやせるゴミ	4 缶	5	6
7 内 三浦クリニック ☎ 25-6854 外 刈田病院 ☎ 25-2145	8	9 午前：湯原出張診療	10 関診療所休診 もやせるゴミ	11 ビン・紙類	12 容器包装プラ	13
14 内 海上内科 ☎ 25-1501 外 刈田病院 ☎ 25-2145	15	16 午前：湯原出張診療	17 関診療所代診 もやせるゴミ	18 午後3時30分～ 関診療所休診 その他プラ	19	20
21 内 水野内科 ☎ 25-2736 外 さたけ整形 ☎ 33-4855	22	23 午前：湯原出張診療	24 関診療所休診 もやせるゴミ	25 もやせないゴミ・紙類	26 容器包装プラ	27
28 内 梅津内科 ☎ 24-3571 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	29	30 午前：湯原出張診療	7/1 関診療所代診 もやせるゴミ	7/2 缶	7/3	7/4

※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにして下さい。  
※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。  
※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

議会報告会 を開催します

平成27年度の予算を中心に、町の事業等に関する報告を行います。意見交換会も予定しておりますので、多数のご参加をお待ちしております。



- 日時 6月7日(日) 午後3時から
- 会場 ①七ヶ宿町活性化センター ②湯原コミュニティセンター
- お問い合わせ 議会事務局 ☎37-2197 (担当:羽隅)

今月の納税	戸籍の窓	町の人口
町県民税 第1期 介護保険料 第2期	平成27年5月19日現在 (敬称略) ◆お悔やみ申し上げます 吉野 美智子 85歳(滑津) 斎藤 シツヨ 85歳(関) 荒井 和代 86歳(関)	平成27年4月30日現在 男 766人(+15) 女 792人(+1) 計 1,558人(+16) 世帯数 678戸(+18) ( )先月比
この社会 あなたの税が 生きている		
納期及び口座振替は6月30日(火)です。 納期内納入にご協力をお願いします。 事前に預貯金の残高を確認しましょう。		