



新しい仲間を紹介します♪

はじめまして!
甘い物を食べるのが大好きなので、
人一倍お口のケアには気を使っています。
お口のことでは分からないことなどありましたら、
気軽に質問してください!!!

皆さま、これからよろしくお願ひいたします!

歯科情報

夏バテと口腔内環境の関係

みなさんは夏バテしていませんか?暑さが増してくると「疲れがとれない」「食欲がない」といった症状がでてきます。このような夏場の体調不良のことを「夏バテ」と呼んでいます。

その一番の原因は、室内外の温度差によって引き起こされる自律神経の乱れといわれています。

日本ならではの高温多湿の環境による体力消耗や発汗の異常、熱帯夜による睡眠不足などが原因。

しかも、この「夏バテ」はお口の中の環境にもダメージを与えます。

夏は汗をかくことで体内の水分が不足しやすく、唾液の分泌が減少、またお口の中もネバネバして乾燥した状態になります。このような状態は口臭の原因となり、口腔環境の悪化をとめない、むし歯や歯周病などの進行を早めてしまいます。また、からだの疲労がたまると免疫力が弱まり、歯や歯茎の痛みや腫れを引き起こし、歯のトラブルにもつながります。お口の中の変化や痛み等は、身体のサインです。

水分をこまめに摂りお口の中に潤いを保つこと、疲れをためないため十分にからだを休めるなど、夏バテ対策をおこないましょう。

当院ではお口の中の環境を整えるために、薬用洗口液（コンクールF）、

お口の保湿剤（マウスジェル・マウスリンス）を取り扱っています。

お気軽にお尋ねください。

お気軽に

お尋ねください。



事務長 吉田恭子

JUN 歯科クリニック

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町2丁目8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サンポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町63-2 Blue Box

コラム

屋島

高松市のシンボルである屋島がどうして台形なのかご存知でしょうか。そもそも屋島という名前がついた由来は山頂が屋根のように平らな形をしているからだと言われています。屋島は標高 293 メートルの火山台地からなる半島で、この台形の地形は「メサ」と呼ばれるものです。メサとは、水平な硬い岩の地層（硬岩層）が侵食に抵抗して生じた平坦な頂上と周りの急な崖を持つ台形の地形のことを指します。



このメサの地形・地質的な特徴から、屋島は 1934 年（昭和 9 年）に国の天然記念物に指定されました。メサ以外にも山頂近くの遍路道に露出した板状の地層である通称「畳石（たたみいし）」や、白色の凝灰岩である通称「雪の庭」と呼ばれる地層や岩が屋島には分布しています。この天然記念物を堪能するのにオススメなのが屋島登山です。屋島は低山ですので比較的登りやすい山です。また登山道が整備されており、各所に休憩ポイントがあります。かく言う運動が苦手な私もコロナ禍で犬と一緒に屋島登山を始めました。山頂から拝む瀬戸内海の多島美に登山の疲れも吹き飛びますよ。今夏は瀬戸内芸術祭作品が屋島山上や麓の四国村で開催中です。そして、8/11 は「山の日」です。

この機会に熱中症対策を万全にして屋島登山や芸術鑑賞はいかがでしょう。



畳石



登山道



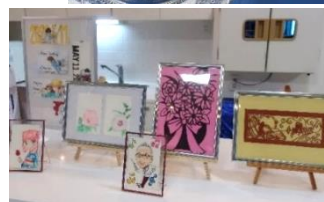
山頂

JUN 歯科クリニック コンシェルジュ 小竹萌



納涼茶会 in サポート歯科

感染対策を行い、スタッフとお茶会を行いました
浴衣を着て JUN 先生のお点前を見ながら
お抹茶を飲む…普段ではなかなか体験できない
時間を過ごしました！



最新情報や、スタッフのブログは
こちらから見るができます
ぜひ、チェックして
ください!! → → → →

