

## —DFCから伝える—

【発行元】専門学校名古屋デンタル衛生士学院 DFC50 編集事務局 10月発行  
URL <https://www.ngo-dental.ac.jp> E-mail [koho@ngo-dental.ac.jp](mailto:koho@ngo-dental.ac.jp)  
TEL (052) 801-7272

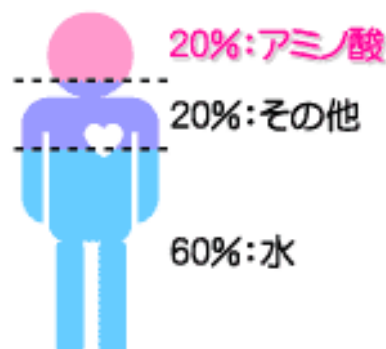
### 脱水症状



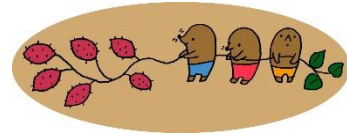
暑くなると汗をよくかくようになります。汗をかくこと自体は代謝を高め、老廃物を排泄したり体温を調節したりと、とても大切なことですが危険なこともあります。汗をかくことにより水分が不足し脱水症状が起こります。また汗と一緒にミネラルが出ていき電解質バランスが乱れると血圧の異常や、筋肉が疲労しやすくなり、こむら返りみたいな症状が頻発します。また私たちの体は、常に熱を生み出しています。それと同時に、周りの温度が高くて体温が上がれば、熱を体の外に逃がし、周囲の温度が低くて体温が下がれば、熱をため込むなど、常に適切な体温になるよう調整をしています。この働きに異常が起こり、体の中に熱がため込まれてしまうと熱中症になるのです。さらに、私たちの体は体温が上がった時に汗を出すことで、体温を下げようとするのですが、大量の汗が出た時に何もしないと、体に必要な水分や塩分が足りなくなって、脱水状態になってしまいます。この脱水も、熱中症の原因です。

- ① 脱水症とは、身体の中の体液が減ってしまっている状態を指します。
- ② 熱中症とは暑い環境下で起こる身体への健康障害の総称です。
- ③ 脱水症は熱中症と併発することがあるだけで、暑いときだけでなく寒いときにも起こりうるのです。
- ④ 熱中症はⅠ度からⅢ度まで分類されており、Ⅰ度の段階で対処することが大切です。
- ⑤ 脱水症とは、水と電解質で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じます。脱水症になると血液の量が減少、血圧が低下、必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排出する力も低下します。

人の体は水分が60%を占めています。  
まだ暑い日が続きます。しっかり水分補給をしてください！



## 歯科の初耳！ #知ってます



### N0.1 どの歯が痛いと言い当てるのは難しい

#こんなことはありませんか？

歯の痛みは口全体に広がり、どの歯が痛いかは自分でさえわからなくなることがあります。前歯ならどの歯がおかしいかあまり間違えることなく言い当てても、奥歯に行くほど正解率は低くなります。歯を刺激して、どの歯を触れたかを回答する実験を行ったところ、3~5本の範囲内の歯を回答して、とくに1歯前方の歯と間違えやすく、第二大臼歯(前から7本目の歯)ではその手前の第一大臼歯と勘違いする人のほうが正解者より多くなるという結果があります。ときとして、上下の歯痛の区別さえできなくなります。下の奥歯にむし歯があって痛みの原因となっても、上の奥歯が痛いとは錯覚を起こすこと、またその逆も珍しくありません。上の歯の痛みは顔面の知覚、運動をつかさどる脳神経である三叉神経の2番目の枝、下の歯の痛みは三叉神経の3番目の枝によってそれぞれ伝えられます。同じ神経から伝達される信号を脳自身が正確に判別できなくなっているからです。私たちがどの歯が痛いと言い当てるのは難しいのは当然です。そのようなことから、トラブルを起こしている歯を的確に診断するためには、上下の歯を同時に見ることのできる口全体のレントゲン写真を撮る必要があります。

### 噛む!カム!10分クッキング

さつまいものコンソメ塩バター



材料 4人分

さつまいも 1本(200g) バター 10g 顆粒コンソメ 小さじ 1/2 塩 小さじ 1/4~1/3

作り方

- ①さつまいもはよく洗い、両端を切り落とし、4cmの長さ、8mmの拍子木切りにします。3分ほど水にさらし、ざるにあげて水を切る。
- ②さつまいもを耐熱皿に入れ、ラップをし、500Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- ③フライパンにバターを熱し、①を入れ、中火で表面に薄く焼き色がつくまで炒める。
- ④顆粒コンソメ+塩を入れ全体に味がいきわたるよう炒め合わせる。

ポイント さつまいもの皮を残すことで歯ごたえアップ

さつまいもにはカリウムという栄養も豊富に含まれています。カリウムは余分なナトリウム(塩分)を排出するので、高血圧の予防、むくみ防止に効果があります。また、脳や神経機能を維持する効能、髪や爪、粘膜を健康に保つ効果、ホルモンの分泌を高める働きなどもあります。