

さあ！7月です！輝く太陽がまぶしい季節がやってきました(^ ^)/♪

2023年
7月号

熱中症など健康面のアドバイス、皆様の計画的な体力作りなど、どうぞスタッフにご相談ください。

海に山に、行楽地へと行動が活発になるこの季節、暑さに負けずに楽しむためにも、トレーニングルームを上手に利用して、体力作りをしましょうね♪

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信

また、ご利用の際の、イベントや館内設備などで、ご不明なことや、ご質問なども、お気軽にお問い合わせくださいね(^ ^)/♪



トレ通コラム

歯の健康



人間の大切な生活習慣である、「食事」。食事を美味しく、栄養を効率的に摂取するためにも、「歯」を丈夫に健やかに保つ事はとても大切です。良い歯を保つ基本は、まず「歯磨き」ですが、それに加えて虫歯になりにくい食生活も大切です。今回は「歯」の健康のお話です。

虫歯の原因は？



虫歯は細菌が作った酸によって、歯が溶かされることで生じます。細菌は歯垢で繁殖し、糖分をもとに酸を作り出します。本来唾液の働きにより、溶けた歯は修復されますが、歯磨きが不十分で歯垢が残っていて、口の中に糖分がある状態が続くと、修復が追い付かず、虫歯となってしまいます。



虫歯になりにくくするには？



良く噛んで食べよう！

食べ物を噛むと口の中に唾液がたくさん分泌されます。唾液には虫歯を予防する働きがあります。

○唾液の働き○

- 食べかすや細菌を洗い流して清潔に保つ
- 虫歯の原因になる酸の働きを弱める
- 唾液に含まれるリン酸とカルシウムが歯に沈着し、歯を修復する。

規則正しい食事を！

食事回数が多く、常に糖分を多く摂る習慣があると、虫歯の出来やすい環境になります。口内環境を整えるためにも、**食事は1日3回規則正しく**摂りましょう。

食後は歯磨きを！

食後に歯を磨くことで、口の中の汚れを落とし、虫歯菌や歯周病菌が繁殖しにくい環境をつくる事が出来ます。



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608