



食生活を見直して快適な夏を！

今年の夏至は6月21日です。夏至は1年で昼が1番長い日です。日照のピークは夏至ですが、暑さはこれからの7月、8月が本番ですね。そこで今回は夏を快適に過ごすための食べ方についてご紹介します。

皆さんは夏になると何をよく食べますか？暑くて冷たい飲み物や、アイスクリームを沢山食べてはいませんか？



それらは一時の清涼感を味わえますが、後々だるくなったり、むくんだりする事があるので、摂り過ぎには注意した方が良いでしょう。

摂った方がよい物に夏野菜があげられます。夏野菜と呼ばれるトマトやナス、ゴーヤなどは、カリウムを含んだものが多く、その利尿作用で火照った体の熱を放出させる効果があるそうです（なおカリウムは腎臓が悪い方には注意が必要です）。



また天然塩に含まれるにがりには、塩化マグネシウムが多く含まれ、夏に負担がかかりやすい心臓の働きを助けるので、夏野菜と共に調理すると良いと言われています。

スタミナがつくと思われる肉類や揚げ物は消化が悪く、体の負担になるので、夏バテ気味の際はあまりおすすめできません。

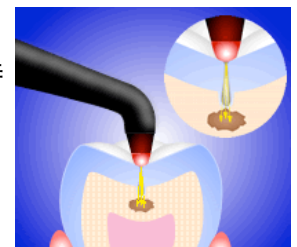
普段の食生活を見直して、快適に夏を過ごしましょう！

レーザーで虫歯を診断！

当院に、ダイアグノデントという虫歯検査の機械があります。この機械は、歯質に当てたレーザー光の反射を解析し、数値に置きかえることにより、歯質の変化を検査します。痛くありません。



レントゲン、肉眼で発見できにくい初期の虫歯、特に奥歯の溝の部分の診断に有効です。



また、虫歯の経過を数値的に追えるため、経過観察中のう蝕の進行度合いが把握できます。



費用はかかりませんので、気になる所がありましたら、ぜひダイアグノデントで調べさせて下さい。

奥歯の溝の部分の診断に有効

