

# おざわ歯科医院

## デンタルニュース

# DENTAL NEWS

# 2011年

# 6月号

「6月に結婚した花嫁は幸せになれる」というジューンブライドのお話、だれもが一度は耳にした事がありますよね。そもそもどうして雨の多い季節の花嫁が幸せになれるのか不思議に思っていました、実はこの話はヨーロッパからの伝承だそうです。June(6月)という月名はローマ神話の結婚をつかさどる女神であるジューノ(Juno)からとられているため、この月に結婚する花嫁は幸せになるだろうというあやかり説、他にはヨーロッパの6月は一年中で最も雨が少ない気持ちの良い季節なので、町中が祝福ムードになっているという説などがあります。反対に日本は一年で一番雨の多い季節ですが、幸せそうな花嫁さんの姿を見れば、憂鬱な気分も吹っ飛んで心は快晴になりそうです！ジューンブライド、日本ではみんなを明るくしてくれる花嫁がもしもね。当院では真っ白いウエディングドレスを着る花嫁さんの素敵な笑顔のために、ホワイトニングをお勧めしています。

### おざわ歯科医院からのお知らせ



6月4日～10日は歯の衛生週間です  
虫歯予防に取り組みましょう



### 6月の予定

1日(水) 一日休診  
8日(水) AM 休診 PM 矯正科  
11日(土) AM 診療 PM 休診  
15日(水) 一日休診  
22日(水) 一日休診  
29日(水) 一日休診

### 7月の予定

6日(水) AM 休診 PM 矯正科  
9日(土) AM 診療 PM 休診  
13日(水) 一日休診  
18日(月) 一日休診  
27日(水) 一日休診

\* 6月、7月共に日曜日は休診です。

ozawa dental clinic

おざわ歯科医院  平塚総合歯科センター

## キシリトールガムで虫歯を予防しよう！

### キシリトールってなに？

キシリトールとは、糖アルコールの一つで、白樺や樺などの木からとれる成分を原料とした安全な甘味料です。プラムやイチゴなどのフルーツにも多く含まれています。砂糖と同じくらいの甘さがあり、溶けるときに熱を奪う特徴があるので口を含むとスーッと冷たく感じます。この冷却効果を使い、夏用の肌着や化粧品などにも使われているんですよ。



糖アルコール：糖質甘味料に分類される、天然にも存在する甘味料。ソルビトールやマンニトールなどもその一種。

### キシリトールにはどんな効果があるの？

キシリトールはむし歯の原因となる酸の材料にならず、むし歯菌に酸を作らせません。その結果、むし歯菌の活動を弱めます。さらにキシリトールを食べると、甘さで唾液がたくさん分泌され、唾液中のカルシウムが歯にもう一度運ばれるので（再石灰化）歯が固く丈夫になるのです！また、歯の汚れをさらさらにする効果もあります。キシリトールはむし歯の原因にならないだけでなく、強い歯を作る。まさに夢のような食べ物ですね！

### どんなタイミングで摂取すればいいの？

食事をした後にキシリトールガムを10分以上噛んでください。その後に歯磨きをするのが効果的です。フッ素化合物と併用すると、さらにむし歯予防効果が期待できます。



### キシリトールガムで注意すべきことは？

お店にいくと様々なキシリトールガムが売られており、どれにしようか迷ってしまいます。しかし、どのガムも同じようにむし歯を防いでくれるわけではありません。

キシリトールは味が持続しないという特徴がある為、市販のものでは他の甘味量と併用をされ味付けをしています。しかし、他の甘味料が虫歯を作る可能性は否定できない上に、他の甘味料と併用してはキシリトールの効果が半減してしまうのです。

キシリトールガムを買う際には、裏面の製品情報をチェックして、キシリトール自体が50%以上入っているものか、下の「厚生省特定保健用食品マーク」「トウースフレンドリー協会マーク」がついているものを選びましょう。

当院で販売しているキシリトールガムは、歯科専用のもので市販のものより優れた特徴があります。

・甘味料としてキシリトール100%配合 ・義歯や矯正につきにくい素材 ・咀嚼力を鍛える2倍の硬さ など



また、キシリトールは身体に害はありませんが、摂取しすぎるとお腹がゆるく、下痢になってしまうことがあるので注意が必要です。

犬にキシリトールを食べさせると、肝機能に障害をきたす可能性があります。犬を飼っている方は絶対に与えないよう注意してくださいね。



ozawa dental clinic

おざわ歯科医院  平塚総合歯科センター

<http://www.ozawa-dental-clinic.com/>





# 6月4日は虫歯の日



毎日頑張ってくれている歯に虫歯予防をきちんとしてみませんか？  
当医院がおすすめする口腔内ケアセットぜひお試しください

 T e p e 歯ブラシセット ￥450

 K I D S 予防セット ￥1,000

 トリートメントケアセット ￥2,200

## 定期的なクリーニングでお口を守ろう

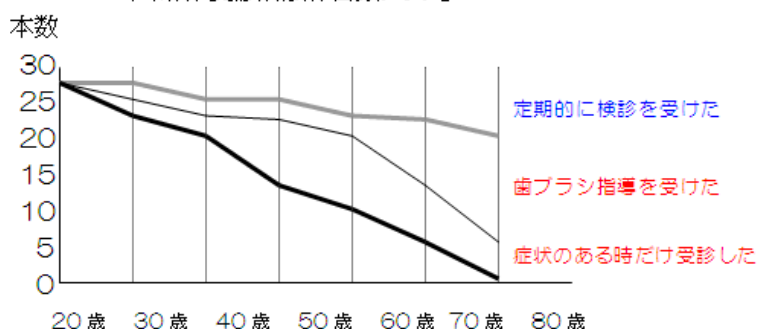
虫歯予防の第一歩は定期検診です。むし歯や歯周病は、細菌でおきる感染症です。ですから、治療が終わったからといって放置すると他の歯に感染する危険があるのです。そのためにご自分で歯磨きが大切です。

しかし、細菌は歯磨きで落ちにくい場所に集まって頑固なバイオフィルムを形成します。このバイオフィルムは、約3カ月で毒性が強くなると言われています。このため、3カ月に一度、定期的に歯科医院で専用の器具を使って除去する必要があります。むし歯や歯周病になりにくい健康な歯はあなたの財産です。

このかけがえのない財産を守り維持するため、治療が終了したらぜひおざわ歯科医院の予防歯科に定期的にご来院ください。担当制をおとりしていますので、安心してご予約ください。

下のグラフは、年代別の歯科医院のかかり方と残存歯数を表したものです。

「年齢別、受診別残存歯数グラフ」



歯磨き指導を受けて自分で歯磨きだけをしていた人と、定期的にPMT Cなどのケアを受けた人とは、80歳時点で20本もの違いが生じています。症状のあるときだけ受診した人は、ほとんどの歯が抜け落ちてしまっています。歯磨き指導を受けて自分で磨いていた人でも、80歳ではわずか5本しか残りません。また、症状のあるときだけ受診していた人は、ほとんど歯が残らないのです。

これに対して定期的にケアを受けた人は、ほとんど歯がなくなり、快適で健康な食生活を維持できるのです。

皆さまはどちらを選びますか？

ozawa dental clinic

おざわ歯科医院  平塚総合歯科センター