



地域一番の歯科医院を目指しています。

61号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。

2013年5月号



～「歯医者さんのチョコレート」で虫歯サヨナラ～

大切なのは、「キシリトール100%」

「歯医者さんが作ったチョコレート」は、むし歯の原因である砂糖を使わず、「キシリトール100%」で甘味を出したことが重要なのです。キシリトールは、お口の中の菌で発酵することがないので酸を作りません。「キシリトール入りのガム」でむし歯を予防できることは、皆さんご存知ですね。「歯医者さんが作ったチョコレート」は、「甘味料キシリトール100%」。むし歯予防に効果的です。

○噛まずになめるだけ！

「歯医者さんが作ったチョコレート」はお口に入れてゆっくり溶かすだけ。だから、ガムをまだ与えられない小さなお子様や、ガムを噛めない入れ歯の方も気軽にお口に入れることができます。むし歯になりやすいタイプの方は今まで「チョコレートは駄目」と言われてきませんでしたか？もうそのガマンは不要です。しかも、カカオは心を安らかにする作用があると言われていています。リラックスしたいとき、むし歯の心配をせずにチョコレートをゆっくり溶かしてください。

○これからの時代のおやつ

「治療ばかりしていても、むし歯は減らない。むし歯にならないように予防しなければいけない」「甘いお菓子を我慢して、一日3回しっかり歯を磨きましょう」と言うのが当時のむし歯予防法でした。しかし、20年間それをしてきたのにもかかわらず、現在日本の子供のむし歯の数は、減少傾向にあるものの、欧米先進国の3倍のばりです。「むし歯になりにくいお菓子を選択し、歯みがきは定期的に歯科医院で行ってもらう」これが欧米方式です。

チョコレートの主成分であるカカオは、本来薬効こそあれむし歯の原因とはなりえません。チョコレート中の糖分を全てキシリトールにすることで、「むし歯にならないチョコレート」が開発できました。

○ちょっと価格が高い気がしますが...

キシリトールの価格は砂糖の10倍～15倍します。又、キシリトールは固まりにくい性質があるので、特別な製造工程が必要のため、時間がかかりコストが高くなります。

○キシリトールチョコレートの食べ方...

大人は1日3回、1回に1粒から3粒程度。幼児は1日1回、1粒程度。歯磨き後、寝る前に摂取すると効果的です。ゆっくりなめながらお召し上がり下さい。



今回の裏面の担当は山口麻衣(左)と松本恵里(右)です。彼女たちスタッフも一生懸命頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

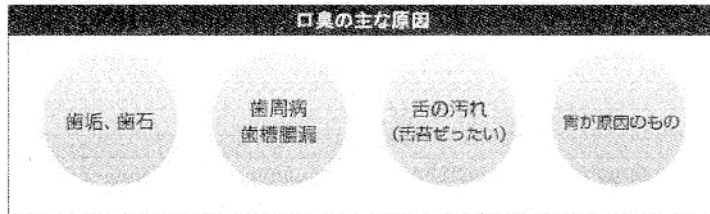
20個入りひと袋840円(税込) (税抜800円)

口臭が気になる

「朝起きたとき口の中がネバネバして口臭が気になる」「人と話している時に相手の口臭が気になり、自分の口臭も心配になった」など口臭で悩んでいらっしゃる方は以外に多くいるのではないのでしょうか？しかし、面と向かって相手に「口臭がひどいですよ」とは当然言える訳がありません。もしかしたら、自分の口臭が相手に不快感を与えている可能性もあるからです。口腔は鼻腔とつながっていて、臭いを感知するのが鼻腔粘膜にある臭神経ですが、人間の臭神経はすぐ麻痺してしまうので、自分自身でにおいを感じなくなります。もし口臭があっても、自分では自分の臭いに気づかなくなってしまうのです。

🦷口臭の原因とは？

口臭と一言で言っても原因はいろいろ考えられるので、まずどこから臭いが発生しているのかを突き止める必要があります。歯垢、歯石、歯槽膿漏、歯周病でも臭いが発生しますし、舌から匂う場合もあります。



🦷匂いの原因となっているものを除去する

どんなに歯磨きを行っても歯垢が必ず残り、数日程度で硬い石のような歯石と変化してしまいます。早い人では1ヶ月程度、通常の場合でも3ヶ月程度で歯石がたまるので、定期的なケアで口臭を予防しましょう。

担当：山口

②おくみ解消 ☆リンパストレッチ② ✨

担当：松本

簡単ストレッチでおくみ知らずの脚に!!

体内の循環が滞ると脚がおくんだり、脂肪のかたまりができる原因になってしまうので、きちんとケアすることが大事。体の中の不要な水分や老廃物を回収して排出する浄化機能を果たす「リンパ」の働きを促すのがポイントです。短時間でできるリンパストレッチを紹介です。

①足首を柔軟にします



あぐらを組み片脚を反対側の膝の上に乗せ、足首も左右に10回ずつ回します。反対の脚も同様に。

②股関節を一気に開きます



左右の足裏を合わせてひざをできるだけ床に近づけるように開き上半身を前に倒して10秒キープ。

③内ももをぐっと伸ばします



できるだけ大きく開脚して片脚を曲げ、伸ばした膝に沿って上半身を倒して10秒キープ。反対側も同様に。

④前ももをストレッチ



仰向けになり片脚を正座するように折り曲げて深呼吸しながら20~30秒キープ。反対の脚も同様に。