



地域一番の歯科医院を目指しています。

73号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

2015年5月号

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。



～このグミをおやつと虫歯予防に使ってください～

大切なのは、「キシリトール100%」

「リラックマ キシリトールグミ」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。このグミは2層構造で外側のヨーグルトグミは良く噛んで食べられるようにモチモチ食感。内側のストロベリーグミはゼリーのようなプルプルした食感です。おいしさ2倍です♪。

○しっかり噛んで、気分もアタマもリフレッシュ！

- よく噛む事によって、唾液がよく出るようになります。
- よく噛む事によって、脳に流れる血流が増えます。
- よく噛む事は、健康な体づくりに役立ちます。

○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倍にのぼります。「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。

グミの糖分に砂糖を使わず、全てキシリトールにすることでむし歯の原因にはなることはありません。

○注意事項

- 1日の摂取量に制限は有りませんが、大量に召し上がると体質によりおなかゆるくなる事があります。
- グミの成分ゼラチンは36℃以上で溶け出します。 ※夏場などは冷暗所に保管ください。
- ペットには与えないでください。



で山
販本
売歯
中科
！医
院



今回の裏面の担当は岩附麻衣(左)と松本恵里(右)です。彼ら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/>

12個入りひと袋324円(税込) (税抜300円)

✿ ✿ ✿ ✿ ✿ <キシリトールとむし歯予防> ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

◎キシリトールって何？

- ・むし歯予防に効果のある天然の素材の甘味料です。
- ・白樺や樺などの樹木から採れる成分が原料です。
- ・多くの果物や野菜にも含まれています。(いちご、カリフラワー、なす、レタス、ほうれん草、たまねぎ、にんじんなど)
- ・甘さは、砂糖と同じでカロリーは2.8Kcal/gで砂糖の約75%です。

◎なぜむし歯予防に効果があるの？

- ・食べても歯を溶かす酸ができません。
- ・むし歯菌が減ります。
- ・歯垢の質が変わり、歯にやさしい歯垢になります。
- ・甘さにより唾液が多くなり、歯が溶けにくくなります。

- 効果的な摂取方法
- ・1日3回の毎食後、間食後
 - ・1回5分~10分噛む
 - ・夜寝る前(シュガーレスのもの)
 - ・配合率の高いものをえらぶ

キシリトールガムを食べるだけでむし歯を完全に防げるわけではありませんので、
 ダラダラ食いをしない、正しい歯磨きをする、定期的な歯科検診を受ける、
 フッ素が配合された歯磨き粉を使うなどを心がけた上で、補助的な役割りとして
 摂取するのが好ましいです。 担当：岩附

“ふわふわ” “ころころ” たこ焼き器で “”
 クリームチーズボール “”

お松本



材料

- ・薄力粉...200g
- ・砂糖...大さじ1
- ・メープルシロップ...大さじ3
- ・ヨーグルト(無糖)...200cc
- ・牛乳...50cc
- ・卵...1個
- ・重曹...小さじ1/2
- ・ベーキングパウダー...大さじ1
- ・バター(溶かしておく)...20g
- ・塩...1/2g
- ・クリームチーズ...適量

作り方

- ① 薄力粉、重曹、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れ、泡立て器で軽く混ぜておく。(だまをなくして空気を入れるような感じで)
- ② ヨーグルト、卵、牛乳、メープルシロップを加え、混ぜ合わせる。(ふわつとも意識しながら混ぜる。混ぜあぎ注意!)
- ③ 溶かしバターも加え、ゴムべらでふわつと混ぜ合わせる。
- ④ 出来上がった生地は、10分程置いておく。
- ⑤ たこ焼き器に流し込んでいく。油はひかす。そのままだけOK! スプーンか絞り袋を使うと便利
- ⑥ 適当な大きさに切ったクリームチーズをくぐりと中に押し込む感じで入れていく。
- ⑦ ふわつからして、ふつふつしてきたらフツフツひっくり返して完成!