



地域一番の歯科医院を目指しています。

99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、皆さんのが普段疑問を持たれ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な、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

2019年9月号



### (お子様へ)おやつの与え方が上手になります



#### ◎歯に良いおやつ、歯に悪いおやつ

むし歯の原因になるミュータンス菌は、砂糖から酸をつくり、歯を溶かしていきます。

ですから、砂糖をたくさん使ったお菓子、中でもキャラメルのような歯にくっつきやすいもの、キャンディのように長時間口の中に入れているものは、それだけミュータンス菌も活発になり、むし歯を招きやすくなります。

甘いお菓子を食べ過ぎると、甘みに慣れっこになり、さらに甘いものをほしがるようになるもの。与えすぎにはくれぐれも注意しましょう。

逆に、歯によいのは、かみごたえのあるものや炭水化物。チーズや牛乳などの乳製品、季節の野菜や果物もいいでしょう。

#### 歯によいおやつ、悪いおやつ

食品名	POTATO Chip	Cake	Chocolate	Biscuit	Candy	Gum	Sugar	Nougat
歯垢や酸をつくる力	低	高	高	高	高			
口の中に入れている時間	短	短	長	中				
口の中への残りやすさ	高中	低	中	高	低	高		
総合評価	○	△		×	×			

(松久保隆、1981)

砂糖を多く含み、歯にくっつきやすいものや、長時間口の中に入れているものは、なるべく避けましょう。



ジュースや炭酸飲料などの飲み物。スポーツドリンクやイオン飲料、乳酸菌飲料にも注意が必要です。

今回の裏面の担当は河合さん(左)と中山さん(右)です。スタッフも皆頑張っています。



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



～はじめまして～

3月より歯科助手として勤務しております  
河合ゆかりと申します。

「歯科の治療はちょっと怖いな」と  
思っていらっしゃる患者さんのお気持ちに  
寄り添って、サポートできるよう努めます。  
どうぞよろしくお願ひします。



## ～タバコと歯周病～

たばこのこと歯周病の関係とは??

①たばこのニコチンがお口の中の粘膜の血管を収縮させる。



②歯ぐきの血流が悪くなる。



③歯ぐきに十分な栄養や酸素が行き渡らなくなる。



④歯ぐきの細菌に対する抵抗力が落ちる。



歯周病になりやすくなる!!



★ 他にニコチンには、味覚の低下・歯ぐきの黒ずみ・口臭の原因にもなります。

たばこを吸う人は 吸わない人と比べて 3倍も歯周病になりやすいのです。

担当：中山