



地域一番の歯科医院を目指しています。

45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、皆さんに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

2010年9月号



～虫歯にならない「歯医者さんのチョコレート」～

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ことです。キシリトールは、お口の中の菌で発酵することができ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ます。リラックスしたいとき、むし歯の心配をせず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。

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。

山本歯科医院
で販売中！



20個入りひと箱980円(税込) (税抜933円)

今回の裏面の担当は林由美(左)と中山孝美(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/>

歯のクリーニングとは?? どんなに毎日歯磨きをしても、お口の中には時間の経過とともに歯ブラシやうがいでは落とせない汚れ（細菌バイオフィルム、プラーク）が付着します。それが虫歯や歯周病、口臭の原因になります。それを私たち歯科衛生士が、機械と材料を使って、丁寧に除去します。

★クリーニング (PMTG) の利点



1. 虫歯や歯周病の予防 →歯の汚れを除去することにより、虫歯・歯周病を予防します。
2. 歯の着色・歯の汚れの除去 →お茶・コーヒーなど色素の強い飲み物、タバコによる着色などを取り除き歯本来の白さを取り戻します。
3. 口臭の予防 →口臭の90%がお口の中にあり、歯周病、虫歯、歯石、舌苔などにより悪臭が产生されます。口臭治療・口臭予防のためにも歯のクリーニングを。
4. 細菌バイオフィルム、ステインの再形成を抑制
→バイオフィルムや歯の着色が、歯の表面に再沈着する時間を遅らせる事ができます。
5. 血糖値の低下 →歯周病が糖尿病を悪化させることが明らかになっています。
血糖値が気になる方は、定期的にPMTG、歯のクリーニングを行うことにより、血糖値を改善できる可能性があります。

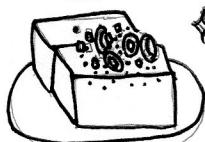


★このように、クリーニングは歯にとって良いことばかりなんです。山本歯科医院でも歯石の除去の後に、歯のクリーニングを行なっています。定期的なクリーニングで歯をツルツルにして、お口の健康を保ちましょう!!

担当★中山

夏のひややこ

① ねぎ塩やこ



材料 (2人分)

絹ごし豆腐 … 1丁 (約300g)
ねぎのみじん切り … $\frac{1}{2}$ 本分
レモン汁 … 大さじ $\frac{1}{2}$
ごま油、塩、粗びき黒こしょう

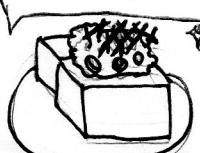
ねぎにレモンと黒こしょうを
塗り、すりこじりして後味に

作り方

- (1) ボールにごま油小さじ2、塩、粗びき黒こしょう各小さじ $\frac{1}{3}$ と、ねぎ、レモン汁を入れて混ぜ合あせる。

- (2) 豆腐はペーパータオルで包み、表面の水けを取る。横半分に切って (せかねずつ) 器に盛り、(1)をのせる。

② たたきとろろやこ



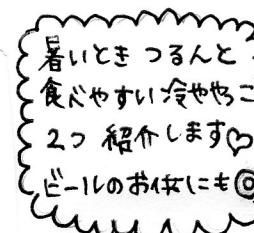
材料 (2人分)

絹ごし豆腐 … 1丁 (約300g)
長いも … 70g
万能ねぎの小口切り … 2本分
のり (全形) … $\frac{1}{8}$ 枚
しょうゆ

作り方

- (1) 長いもは皮をむき、ポリ袋に入れる。口を開じてまな板にのせ、袋の上からめん棒でたたいて粗く碎く。ボールに入れ、しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ と万能ねぎを加え混ぜ合あせる。

- (2) 豆腐はペーパータオルで包み、表面の水けを取る
(1)をのせて、のりを食べやすくちぎって散らす。



担当 心木