



地域一番の歯科医院を目指しています。

47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

2011年1月号



### ～健康な歯にはお砂糖と酸が大敵です～

虫歯(むし歯)の原因はプラーク(歯垢)です！

プラークはただの食べカスではなく、細菌の塊です。

この細菌が糖(砂糖)を分解して作る「酸」が虫歯の主な原因です。

お口の中のpHは何もしていない時は6.7位の中性に維持されていて、この状態では絶対に虫歯は出来ません。

(pHは酸やアルカリの程度を示す単位。7は中性、7より大はアルカリ性、小は酸性)

しかし、糖を含んだ飲食物を摂取するとプラーク中の細菌が酸を产生し、お口の中のpHがどんどん下がっていきます。

**そして、pHが5.5以下になるとついに歯が溶け始めます！**

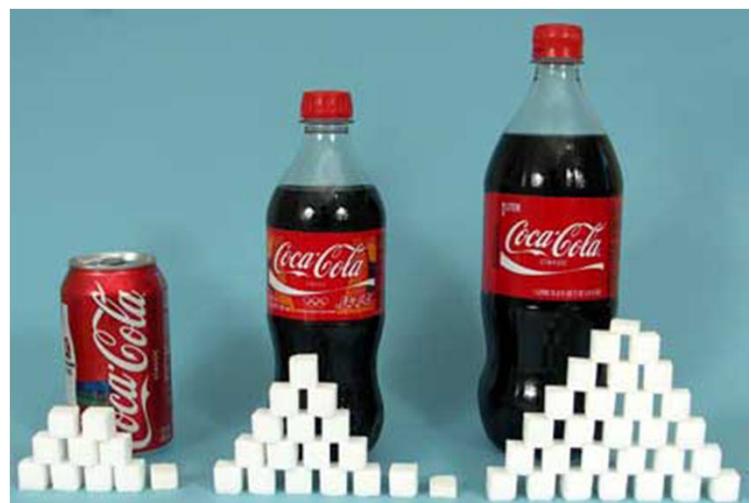
一度酸性になってしまったpHは、時間が経つと自然にもとのpHである6.7に戻るのですが、pHが5.5以下の状態が長い時間続くと歯にポツカリと穴が空いてしまうのです！

また、酸性になったpHが唾液の力などで中性に戻るまでは、状況により異なりますが大体40分位かかります。

僕(院長)もコーラは好きで時々飲みます。  
しかし、こんなに砂糖をたくさん含み、かつ炭酸飲料なのでPHが低く酸性が強いので、むし歯という観点からみると「大敵」です！。

コーラを毎日飲んでいると、むし歯だけでなく、肥満にも要注意ですね。

やはり飲み物は「お茶」がオススメです。



みんな大好きなコーラはこんなにたくさんの砂糖を含んでおり、しかもPHはなんと2.5~3.0です。

マックシェイク・サイズも



今回の裏面の担当は水谷幸恵(左)と鈴木里美(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/>



## キシリトールで虫歯予防



### ☆キシリトールって？

キシリトールは、天然甘味料。砂糖に近い甘さでカロリーは砂糖の3/4です。血糖値もあがりません！

### ☆どんな予防効果があるの？

虫歯の原因の菌(ミュータンス菌といいます)は砂糖を分解して酸をつくります。が、キシリトールを分解しても酸はできません。またネバネバ物質のブラークを作る原因にもなりません。歯の再石灰化にも関与します。

### ☆キシリトール入りの食品を食べてみよう

キシリトールはプラム、カリフラワー、ほうれん草、レタスにも含まれますが、十分量ではありません。ガム、タブレット、チョコなどキシリトール入りのものをおすすめします。

### ☆効果的な摂取法は？

- 1) 少量を数回にわけてとりましょう。(ただし安全性の面では一日どれだけ摂取してもよい食品とされています)
- 2) 毎日摂取しましょう。
- 3) キシリトールは消化されにくいので1度に食べ過ぎるとお腹がゆるくなります。
- 4) 選ぶ際にはキシリトールの含有量も大切です。



### ☆キシリトールだけでは虫歯は防げません！！正しい歯磨き、メンテナンスを行うことは大切です。

毎日の習慣にプラスして、虫歯予防をサポートする存在がキシリトールです。

水谷 幸恵

## アボカド

女子の大敵＝冷え症にビタミンE～☆

冷え症の原因は血行不良。アボカドに豊富なビタミンEは末梢神経を広げて血行を促進、肩凝りも楽になります。新陳代謝も活発になりますのでお肌ツヤツヤ、ハリも出てくる！！

### ☆ アボカドジュース ☆ (254 kcal)

#### 材料 (2人分) >

アボカド	1個
牛乳	100ml
砂糖	大さじ2
水	100ml
チョコレートソップ	適量
氷	適量



#### <作り方>

① アボカドは半分に切り、種と皮を除き適当な大きさに切る。

② ①、牛乳、氷、砂糖、氷を入れミキサーで混ぜ、グラスに注ぎチョコレートソップをかけて。



☆ 鈴木 ☆

の冷えにぜひ試してみて下さいね♡