

しみぞん伝

11月号

皆さまこんにちは!!東口・歯科助手の岩瀬雅子です★
最近少し肌寒く、冬を感じさせる季節になってきましたね。
季節の変わり目、皆さま体調管理には充分ご注意くださいね!

とはいえ季節はまだまだ秋!!

食欲の秋ですね♪ごはんがとってもおいしい季節ですね♪♪
私もつつい食べ過ぎてしまいます…笑

たくさん食べた後は、歯みがきを忘れずしましょうね!

お菓子にもつつい手がのびてしまいますが(笑)、時間を決めて食べるのが歯にとっては嬉しいことです。

そして、歯みがきをする時間にもポイントが!!

食べた後すぐは、歯の表面が溶けだしているのです、出来れば食事をして30分~1時間後に歯を磨くのが良いと言われています。

時間があるときはみなさんもぜひ心掛けてみてくださいね(^v^)

それではおいしいご飯を食べて、お口の健康を維持しつつ、元気に冬を迎えましょう!
まだまだ未熟な私ですが、今後ともよろしくお願い致します。

DA 岩瀬 雅子

キシリトールってなあに?

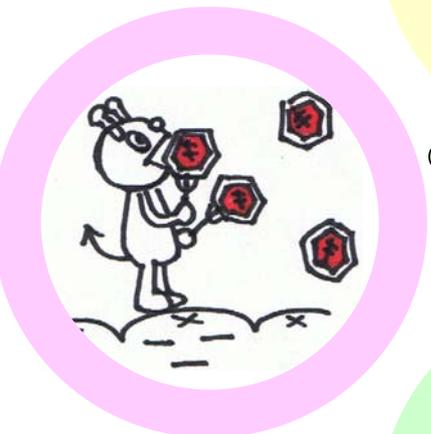
みなさん、キシリトールって何かご存知ですか?
キシリトールとは、白樺や樫の木などの原料からつくられる天然素材の甘味料です。お砂糖と同程度の甘さがあるんですよ。
キシリトールがむし歯予防に良いという話はみなさんご存知ですよ!でもお砂糖と同程度の甘さなのに、なぜキシリトールではむし歯にならないのでしょうか…?



① ミュータンス菌(むし歯菌)は糖をエサにして、プラークとむし歯の原因となる酸を作ります。



② しかしキシリトールはミュータンス菌のエサにはなりません!



③ それでもミュータンス菌はキシリトールを取り込むことを繰り返すので疲れてしまいます。



④ その結果、ミュータンス菌の活動は弱まり、数が減ってゆくのですね。

お砂糖と同じように甘いキシリトールがむし歯の原因にならないだけでなく、むし歯予防に良い理由はコレですね!

キシリトール



キシリトールタブレット (ぶどう味) ¥210
★ガムが噛めない小さなお子様にどうぞ♪



キシリトールガム
★携帯に便利なラミチャックタイプ! ¥260



*アップルミント
*マスカット
*クリアミント
★たくさん入ってお得なボトルタイプ! ¥1000