

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

夏です！ケア通信第2号です！

ア歯科の患者様こんにちは！
 毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？
 子供たちは夏休みを満喫していますか？海や山、プールにお祭りに・・・
 楽しい思い出をたくさん作ってくださいね！
 皆さん、暑い夏を楽しく過ごすための体調管理はできていますか？
 夏バテしないよう規則正しい生活や食事、体力作りに心がけましょう。



今号の特集



- こんなにお砂糖が入ってるって知ってた！？
- ペットボトル症候群に注意！！
- キラッと光る白い歯。その秘密・・・

Before



After



詳しくは3面を・・・

歯の衛生週間の行事に行ってきました！

『6月4日は虫歯予防デー』
 毎年6月4日は、6(ム)4(シ)の語呂合わせで虫歯予防デーです。
 そして6月4日～10日の一週間は歯の衛生週間となっています。
 全国各地で歯の衛生に対する意識を高めてもらおうとさまざまな
 イベントが開催されています。
 高松市では毎年6月の第一日曜日に福岡町にある歯科救急センター
 にて、ブラッシング指導やフッ素塗布、また簡易唾液検査などを
 無料で行っています。
 今年は約4400人の子供からお年寄りまでのたくさんの方で
 賑わっていました。
 県内計10箇所にて同様の衛生行事が行われています。



一日に必要な糖分量は15~20グラム

こんなにお砂糖が入ってるって知ってた？

一日の必要糖分量は
約15~20グラムです。
 今日あなたは食事と飲料水で
 どのくらいお砂糖を摂りましたか？
 摂りすぎていませんか？

炭酸飲料  ×12	果汁清涼飲料  ×13	スポーツドリンク  ×7	缶コーヒー  ×7	乳酸飲料  ×5
ケーキ  ×10	プリン  ×8	どら焼き  ×8	チョコレート  ×7	アイス  ×5

 ティースプーン1杯=3グラム

アドバイス！



通勤、通学中のあめやガムたべていませんか？

あめ1粒…4g ⇨ **キシリトールガム**に変えると…0g



部活中のお子さん大丈夫！？

のどが渴いた時、ついがぶ飲みしてしまう
スポーツドリンクも実は危険！



のどが渴いたらお茶やお水を！

お茶にはフッ素(むし歯予防効果あり！)が入ってるよ。



おすすめ！ キシリトール100%ガム

キシリトール配合と称して販売されているものがありますが50%以下ではお砂糖などの甘味成分が勝っていて効果が期待できません。

キシリトールはお砂糖より少し甘いので唾液が通常の1.5倍出やすくなるのです。虫歯予防だけでなくお口の乾燥、また口臭の気になる人にもおすすめです。ぜひ一度キシリトール100%を体験してみませんか。

歯科医院専用 ￥990

	
アップルミント味	マスカット味



携帯に便利なアルミパックもあるよ！ ￥260

キシリトールは白樺やとうもろこしの芯で出来ており虫歯を起こさない甘味料として広く使われているものです。

ホワイトニングについて

ホワイトニングとは、変色してしまった歯を白くする審美歯科治療です。表面に専用のお薬を塗布するだけなので、歯を削ることはありません。

最近では、ご家庭で行うホームホワイトニングが主流となっております。歯科医師の診査でホワイトニングの適応と診断された方はまず歯型をとって専用の透明なマウストレーを作製します。これにホワイトニングジェルを入れて、就寝時に装着します。これを約1ヶ月続けます。

ホワイトニングの効果には個人差や同じ方の歯でも多少の差はありますがホワイトニング前と比べると明らかに本来の歯の白さを取り戻します。



Before



After



ホワイトニングに興味のある方は、お気軽に歯科医師・歯科衛生士にお尋ねください。

なるほど健康掲示板～ペットボトル症候群～

『ペットボトル症候群』という言葉をご存知でしょうか？

これは、コーラやジュースなどの清涼飲料水や、スポーツドリンクなどを2～3ℓと大量に飲み続け、「急性の糖尿病」になるという病気です。症状としては、だるい・のどが渇く・多尿・昏睡状態になるなどがあります。

夏場には、暑さによる発汗から、大量の水分を補給することになりますがこの時に糖分を多量に含んだドリンクを飲むと、血糖値が急上昇します。高血糖状態になると、のどが渇きますからさらに清涼飲料水やジュースを飲み続けてしまい、ますます血糖値が上がるといった悪循環に陥ります。

水分補給を怠らないのも大切なことです。けれど、できればジュースやスポーツドリンクではなく、お茶や水で喉の渇きを癒しましょう。



継続は力なり！

～歯のメンテナンスに来られている患者様の声～

メンテナンスに来ようと思ったきっかけ

歯周病の治療の延長
で続けている。
53歳男性 3年目

ラジオ放送で8020を
聞いて、一生自分の歯で
噛みたいと思った。
66歳男性 6年目

歯の手入れが行き届
かず部分入れ歯に
なったため。
74歳女性 8年目

続けて来て良かったことは？

口臭が無くなり、
さっぱりする。
64歳男性 4年目

疲れていたらよく
腫れていたが
腫れなくなった。
29歳女性 1年目

丁寧に歯磨きするよう
になった。
28歳男性 4年目

自分の歯に自信が持
てるようになった。
66歳男性 6年目

ア歯科ステーション～七夕～

なにをおねがいしようかな♪



ピカピカ☆



りく君(5歳) まなと君(3歳)



毎年7月上旬になると、ア歯科
正面玄関前に笹の葉がお目見えします。
今年も、みんな思い思いの願い事を
短冊に込めて笹の葉につるしました。
来年は是非皆さんも
参加してみてくださいね！



今日もフッ素がんばったよ！！



まりこちゃん(9歳) まさと君(6歳)

【編集後記】

2回目も無事発行することができました。楽しく読んでいただけましたでしょうか。
健康作りに役立つ情報をこれからもお届けしていきますのでご期待ください。