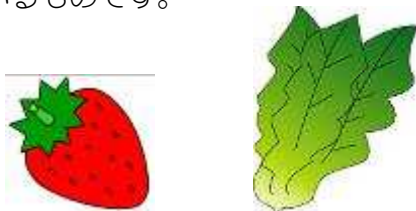




キシリトールについて

キシリトールは多くの果物や野菜に含まれる自然の甘味料です。ガムやタブレットに含まれているものは白樺の木から抽出しているものです。

キシリトールを含む野菜・果物
イェロープラム・イチゴ・カリフラワー
ラズベリー・チコリ
ナス・レタス・ホウレンソウ



つまり日頃から口にしている身近な食材の中に入っているのです。しかし野菜や果物に含まれているキシリトールはごくわずかです。よほど大量に食べない限り、虫歯予防の効果は期待できません。そこでキシリトールを含むガムやタブレットを摂取しましょう。選ぶポイントとしてシュガーレス・キシリトール50%以上含有の表示のあるものが効果的です。摂取方法としては食後、食間で1日3~5回が目安です。

キシリトールは口の中で虫歯の原因となる「酸」を作りにません。さらにキシリトールを噛むことによって唾液の分泌を促進するので、口の中で酸を中和してくれます。キシリトールは虫歯の原因となるミュータンス菌の活動を甘味料の中で唯一弱められるといわれています。そして、プラークをつきにくくする効果とはがれやすくする効果があります。さらに歯の再石灰化を促してくれます。

しかしキシリトールを摂取したから虫歯にならないという訳ではありません。毎日のブラッシング、フッ素入りの歯磨き粉の使用、定期健診を受ける事をおすすめします。

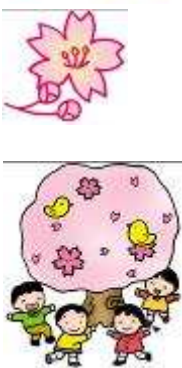
歯科衛生士 角野 淳子



4月 へんしゅうこうき

今月号の中ページには慰安旅行の事を書きました。私にとって初めての慰安旅行だったので何日も前からどこに行こうか調べたりみんなで話し合ったりして楽しかったです。計画通りにはいかないこともありましたが天気にも恵まれちょうど桜も満開で旅行を満喫できました(*^_^*)

ぜひ感想など聞かせて下さいね☆☆



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス!!

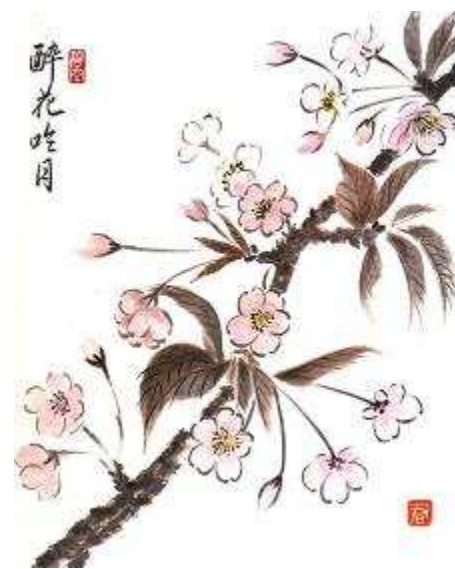
泉大津市 西村歯科

検索

<http://www.eonet.ne.jp/~ndc-hohoemi/>

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子



ほほえみ

2015年4月号

369号

西村歯科の新しい第一歩

この季節になると決まって思い出す事があります。それは真新しいランドセルを背負って、母に手を引かれて満開の桜の下を通った遠い思い出。その時の桜の美しさ、母の手のぬくもりが60年もの年月が経っても今も幸せな記憶です。診療室に通院してくる可愛いピカピカの新一年生を見つけると「ランドセルの色は何色？」が私の定番の質問です。やっぱり4月はいろいろな事がスタートする季節ですね。西村歯科は昭和54年2月1日に開院、今年の2月で早くも36年目を迎えました。大阪大学の歯周病の教室に勤務しながら週末の2日間勤務していた息子が、この4月から、常勤として西村歯科に勤務する事となりました。歯周病の認定医として、患者さんの歯の健康を守るために、今まで学んだ歯周病の知識と経験を大いに活かして行きます。歯や歯茎の病気を予防して自分の歯で一日でも長く美味しく食事ができるように、これからは努力していきたいと思っています。よろしく願いいたします。

院長 西村 吉行

3月30日・31日に伊勢志摩に
慰安旅行に行ってきました！！



1日目

一日目は鳥羽水族館に行っ
て来ました！！



みんなで記念撮影

ジュゴンやスナ
メリなど鳥羽水
族館は飼育数日
本一だそうです。
カピパラもいて
可愛かったです。



食事中的ジュゴン



カピパラ



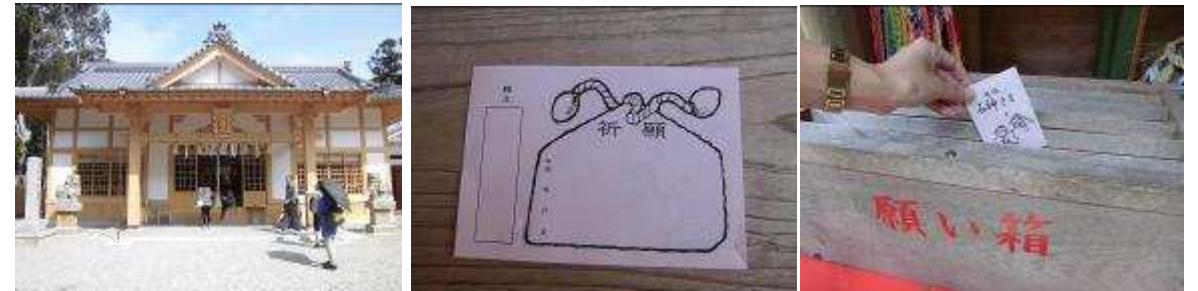
クラゲ



スナメリ

2日目

2日目は「女性の願いを1つ叶えてくれる」という
神明神社に行きました。
その後、伊勢神宮のおかげ横町にも行きました！！



祈願用紙に願い事を書きました。

祈願用紙に願い事を書き、折りたたんで願箱に入れ参拝しました。
何を書くか真剣に考えて祈願用紙に書いたので今の自分にとって本当に必要な
ものとは何か、自分自身を見つめ直すキッカケにもなったような気がします。
願い事が叶いますように☆☆



おかげ横丁では赤福本店で赤福のぜんざいを食べました。松阪牛のお寿司や牛
串、ご当地のソフトクリームなどおいしいものばかりでつい食べ過ぎてしまい
ました(>_<)伊勢参りは時間がなくできなかったのが残念でした。



帰りは「しまか
ぜ」に乗って帰り
ました。食堂車や
展望台もありウロ
ウロしていたら大
阪までの2時間が
あっという間でし
た！！