



Vol.420
2019年
7月号

ほほえみ



〒595-0021 大阪府泉大津市東豊中町1-5-55 サンストア府中2F ☎0725-44-7788

最近テレビで鯖缶が体に良いと聞きました。次の日はエノキが良いと。そして次の日は玉ねぎが良いと…

テレビの健康特集を見ていたら、食べるものが増えすぎて逆に体を悪くするという笑い話がでてきそうな 今日この頃です。

体に良い食べ物は確かにたくさんありますが、情報が多すぎて本当にその健康法が自分に合っているのか、また医学的に正しいのか見分けるのは専門的な知識がないと難しいことも多いですね。

数か月前にテレビで歯科の特集をしていた時も、誤った情報が正しいかのように伝えられており、メディアもその情報が正しいものなのかきちんと確認をして放送するのは難しいのだなあと感じました。

医学は常に発展しているため、昔は正しいと言われていたことも、今の科学では間違いだったと証明されていることも多々あります。

もし、「これは？」と思うことがあればお気軽にご質問ください。



院長 西村 誠



楠小学校に歯磨き指導に行ってきました！！

〇×クイズで楽しくお勉強！みんな元気に手を挙げてくれました。

西村歯科が学校医をしている楠小学校へ、1年生のお子さんたちを対象に歯磨き指導へ行ってきました。

手作りのアンパンマンのボードを使った「虫歯がどうやってできるのか？」というお話は、みんな真剣な表情で聞いてくれました。

1年生の頃になると乳歯の一番奥に6歳臼歯と呼ばれる永久歯が生えてきます。6歳臼歯についても勉強し、最後は虫歯にならないように音楽に合わせて歯磨きの練習をしました。

磨いた後のみんなの歯は、白くてピカピカです。

これからも虫歯にならないように歯磨きを頑張ってくれたら嬉しいです。



ブランク（歯垢）をピンク色に染め出します。「わぁ〜、歯がピンク色になってる〜」と歓声が！

歯科衛生士 中川 絵美子



その水分補給要注意です

熱中症予防のためにスポーツドリンクや経口補水液を飲む方が増えています。
しかし、ドリンクの選び方や飲み方に気を付けないと虫歯のリスクが高まるので要注意です。

意外と多い糖分量

経口補水液とはミネラルと糖質の配合バランスを考慮した飲料です。軽度から中等度の脱水状態の方の水分・ミネラルを補給維持するのに適しています。

スポーツドリンクといわれるものも同様の成分で作られています。経口補水液よりミネラルの分量などはかなり低濃度で、糖類が多く含まれています。

経口補水液では糖類は少なめですがどちらも虫歯に関しては注意が必要です。

どんなことに気をつけて飲めば良い？

大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどで水分を補給することもあるかと思えます。

しかし、適量を超えて、ダラダラと飲み続けたりすると、糖分がお口の中を酸性にし、歯を溶かし虫歯になってしまいます。酸性になったお口の中は30分以上たたくと中和されません。唾液量が少ない方や、中和する能力（緩衝能）の弱い方はもっと時間がかかります。

普段のこまめな水分補給は、水やお茶でとるようにしましょう。特に麦茶はノンカフェインでミネラルが含まれているため適しています。状況に応じた正しい水分補給が、熱中症対策と虫歯予防にとって大切です。

歯科衛生士 岡本 美和



100mlあたりの糖類	
■OS-1 (経口補水液)	2.5g
■ポカリスエット	31g
■ポカリスエット イオンウォーター	13.5g



Dr 三奈の歯の豆知識

今は、歴史の教科書でしか見ないお歯黒というのをご存知ですか？
実はお歯黒はタンニンという化学物質の成分で歯を強くする働きがあり、現在でもその作用を使った製品が歯科にはあります！
昔の生活の知恵は現在にも通用するものがあるんですね。



編集後記

いよいよ夏本番がやってきますね。
海に花火に旅行にお祭りに…ビアガーデンも！
楽しいイベントが盛りだくさん。
でもこれだけ暑いと夏バテも心配なところ。
水分補給をしっかりと、健康に気をつけてお過ごしください。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載。
是非アクセスしてください！
アドレス：www.ndc1979.jp