

夏に気をつけたい“ペットボトル症候群”

毎年のように猛暑が続き、この時期に外に出ると、つい「暑い～」と口からこぼれてしまいますね。最近では、男性でも日傘をさしている方をよく見かけるようになりました。今年は私も初めて日傘を購入しました。日焼け対策というよりも、「健康のために」という意識からです。こうした“健康のために”という意識はとても大切ですが、実はその思いが裏目に出てしまうこともあります。皆さんは「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトーシス）」をご存じでしょうか？

暑さでのどが渇きやすいこの季節、ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水をたくさん飲む方も多いかと思えます。しかし、これらには糖分が多く含まれており、頻繁に摂取すると血糖値が急激に上がり、やがて体の糖のコントロールが乱れてしまうことがあります。若い方でも、倦怠感や体重減少、口の渇きといった症状が見られることがあり、放置すると重症化する恐れもあります。また、歯科の立場からも、清涼飲料水はむし歯や酸蝕症のリスクを高めます。特に「だらだら飲み」や「寝る前の一口」には注意が必要です。水やお茶を上手に取り入れながら、身体にも歯にも優しい水分補給を心がけましょう。この夏も元気にお過ごしください！

院長 西村 誠

100%だけど無添加じゃない？

スーパーでよく見かける「果汁 100%」ジュース。多くの方が「果物そのまま＝無添加」と思いがちですが、実は必ずしもそうとは限りません。日本の食品表示制度では、果汁をそのまま絞って充填した「ストレートジュース」だけでなく、濃縮果汁を水で戻した「濃縮還元ジュース」も果汁 100%と表示できます。濃縮還元ジュースは失われた風味を補うために香料が加えられたり、甘みを調整する目的でブドウ糖果糖液糖（異化性糖）などが使用されることがあります。果汁 100%と書かれていても、「何も加えられていない」とは限らないのです。安価で手軽な濃縮還元ジュースですが、正確な情報を得るために裏の成分表示もしっかりと確認したいですね。

医療ライター 妹尾 淳子





保健指導に行ってきました。

吉行先生が学校医を務める楠小学校の1年生を対象に保健指導に行ってきました。西村歯科のニッシーくんが虫歯になってしまいます。どうして虫歯になってしまったのか、みんなが名探偵になって究明してくれました。歯についての汚れを赤く染色し、見えるようにして歯みがきの練習をしました。まだまだ乳歯が多い1年生ですが、これからの数十年を健康な歯で過ごしてもらいたいです。

歯科衛生士 岡本 美和

子どもの「癒合歯(ゆごうし)」ってどんな歯？

みなさんは「癒合歯(ゆごうし)」をご存じですか？

これは、隣同士の歯が2本以上くっついて生えた状態です。乳歯に認められることが多いですが、稀に永久歯にもみられることがあります。癒合歯はくっついた歯の境目がはっきりしているものもあれば、境目がなく通常の歯よりも少し幅が広く見えるだけのものもあります。

特に下の前歯に多くみられ、見た目がちょっと変わっているだけでなく虫歯になりやすかったり、癒合歯があることで、スムーズに乳歯から永久歯へ歯が生え変わらない恐れがあります。これは、永久歯の生え変わり時期に癒合歯がうまく吸収されず、自然に抜けるのが困難になることが理由です。

癒合歯自体にすぐ治療が必要なわけではありませんが、定期的なチェックや予防ケアが大切です。お子さんのお口の中で気になる歯がありましたら、ぜひ歯科医院で相談してみてください。

歯科助手 具志堅 友海

新しいスタッフのご紹介

この度、西村歯科医院で働かせて頂くことになりました中川鈴華と申します。今年の4月に歯科衛生士になり、新卒として働かせて頂いています。新しい環境にドキドキしながらたくさんご指導して頂き、できる限り早く立派な歯科衛生士になれるように日々修行中です。温かい目で見守っていただけると幸いです。よろしくお願ひします。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

