

# フレッシュ通信

Vo4 晩秋号



フレッシュ歯科  
院長 田中愼亮  
TEL087-814-4181  
高松市林町1183番  
新鮮市場きむら林店敷地内

秋が深まってきました。

色とりどりに紅葉した山々や澄んだ夜空に輝く星が私たちの心を癒してくれますね。また収穫の秋とも呼ばれ、ぶどうや柿などの果物やこの時期にしか味わえない栗や松茸など、美味しい秋の味覚がたくさんスーパーに並びます。

空もカラッと乾燥して気持ちがいのですが、実はこの時期、お口の中の潤いも不足しやすくなってきます。

## お口の中が乾燥すると・・・

- ※歯垢がたまりやすくなる（唾液中の浄化作用や抗菌作用が失われるため）
- ※虫歯菌や歯周病菌が増殖する
- ※舌にねばねばした汚れ（舌こけ）がつきやすくなる
- ※口腔内のウイルスに対する抵抗力が下がり、風邪をひきやすくなる
- ※清涼飲料水で、口の渴きを潤そうとして、さらに虫歯がでやすくなってしまふ



## お口は体調管理の入り口です！

体は食べる物でつくられます。そう考えると、お口の健康は本当に大切ですね。メンテナンス怠っていませんか？

## お口の渴きを潤す3つのキーワード

### 1. 潤い食材を積極的に食事やデザートに取り入れる！



ぶどう、みかん、レモンなどの甘酸っぱい果物は唾液腺を刺激するので唾がよくでます！

### 2. 秋の夜長はゆったりと歯磨きを楽しむ！？



歯磨き中は自然と唾がたまってきますよね！

いつもより早めに歯ブラシを手にし、テレビを見ながらお風呂に入りながら、音楽を聴きながら、ダラダラと歯を磨きましょう！  
歯磨き粉はほんの少しで大丈夫です♪

## 3. キシリトールやパラチノースを使用したガム、タブレットを利用する！

一般的なガムやアメは口が渴いた時に手軽に口にしてしまいがちですが、やはり虫歯を誘発してしまいます。



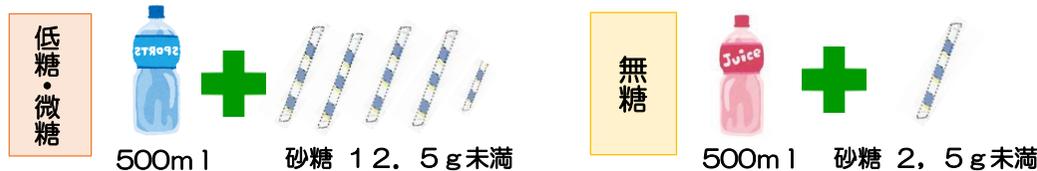
虫歯のリスクを下げ、尚且つ唾液量もアップする代用糖を使用したものはオススメです。歯科医院専売のガム、タブレットはキシリトールをほぼ100%使用していますので、安心してお使いいただけます。わからない時はお気軽にご相談ください。

## は そもそもの歯なし

## 第2回 糖質0の食品って歯にも安心なの？

「ゼロカロリー」「糖質ゼロ」を売りにした食品を最近よく目にしませんか？でも、実際口にしてみると甘い。お砂糖が入ってないのになぜ？その秘密を探ってみましょう！

実は無糖や微糖と表示されている中にも糖分が含まれているものもあるのです。



【食品表示基準】

ダイエットに効果的、虫歯になりにくいとアピールする商品は代用糖が入っています。人工甘味料は甘さが砂糖の200~600倍もあるので、少ない量で甘みを感じることができます。その為、カロリーを抑えることができるのです。

しかし、人の味覚はいわゆる一般的な砂糖（ショ糖）の甘さを「美味しい甘さ」と感じるため、各メーカーは人口甘味料や代替甘味料に普通のショ糖を加えたり、風味付けや後味をよくするための添加物を使用します。その添加物の中の酸性物質が歯を溶かすというデータもあります。

つまり、無糖・微糖でも糖分摂取をゼロにすることは難しいということです。一番大切なのは、秋の味覚を楽しみつつ、バランスのいいお食事と、食後の歯みがきということですね！