



# 滝内歯科医院



## 医院だより

〒664-0871 尼崎市建家町 77 番地

06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>



皆様あけましておめでとうございます。

本年もスタッフ一同宜しくお願い致します(o^▽^o)

さて、いつもよりお酒を飲み、美味しいものを食べてしまった年末年始。

胃には大きな負担がかかっている状態です。

一度胃をゆっくり休ませて、体の中の健康を取り戻しましょう。

### 「七草粥を食べる」

「七草」はただの草ではなく、れっきとした野菜でそれぞれ薬効があるとされ、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。昔から食べられている七草粥。

今より薬などがなかった時代の知恵だったのでしょ。

邪気を払い無病息災を念じたり、お正月の料理で疲れた胃や腸を休めるために食す。

お正月に食べたものをリセットするため、私も今年は七草粥に挑戦してみたいと思います

☆^(o≧▽^\*) 普段七草粥を食べない方は是非挑戦を!

歯医者だけが知っている…!?

歯にまつわる

## いろいろ話



むし歯になる原因のひとつに「砂糖」があります。一般的にむし歯は、口の中の細菌が作る「酸」が歯を溶かすことでできるのですが、この細菌のエサとなるのが砂糖です。そのため、**砂糖を一切とらなければむし歯のリスクはぐんと低くなります。**しかし、料理やお菓子、飲み物など、砂糖は私たちの食生活には欠かせませんよね。そこで、できるだけ砂糖の量を減らしてむし歯を予防するコツをご紹介します。

- 飲み物には砂糖を入れない、または含まれていないものを選ぶ
- お料理に使う砂糖を減らし、多



## むし歯予防には“砂糖”の摂取量を減らしましょう

く含まれている加工食品は食べない

- 砂糖が入った食品を食べた後は、早めにかがいをする
- 砂糖が歯にまとわりつくような菓子(あめ、キャラメル)を長時間口に入れない



このほかにも、むし歯になり

にくい「代替甘味料」を使用するのもおすすめです。

主な代替甘味料としては「キシリトール」「オリゴ糖」「エリスリトール」などがあります。また、最近では「希少糖」と呼ばれる糖も注目されていて、飲み物などにも使われています。

このような工夫をし「砂糖」をできるだけ減らしていくのに加え、毎日の歯みがきをしっかり行って、今年もむし歯予防に努めて下さいね。