



# 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>



## 2015年を迎えました。

本年もスタッフ一同宜しくお願ひ致します(o^▽^o)

「お正月。いつもよりたくさん食べ過ぎたり飲みすぎたりして体重が増えていませんか？正月太りで正常体重に戻そうとダイエットを始めるのは良い事ですが、急激なダイエットは体に負担を掛けてしまいます。そこで避けた方がいいダイエットに喝を入れていきたいと思ひます。喝！」

①炭水化物ダイエット・・・糖質摂取量の少ない食事は多い食事より死亡率が1.3倍高い！人間には一日170gの糖が必要とされ、そのうちの120~130gは脳で消費、30gは全身に酸素などを運ぶ赤血球のエネルギー源として消費されます。糖質は、生命を維持するために欠かせない栄養素です。

②単品ダイエット・・・単品ダイエットというものはリバウンドしやすいものです。結局栄養が偏ってしまうので、やめた途端、体が不足している栄養素を貯めこもうとしてしまいます。体重の減少は見られますが、筋力低下や口内炎、不整脈など重篤な症状に繋がるという報告もあり、現在では間違ったダイエットとしての認識が広がりつつあります。

負担をかけず健康的な体を目指しましょう！☆^(o≧▽^)

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、早めにかうがいをする
- 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。