そよかぜだより

2016
10月号

そよかぜ歯科医院のURL
http://soyokaze-dc.com

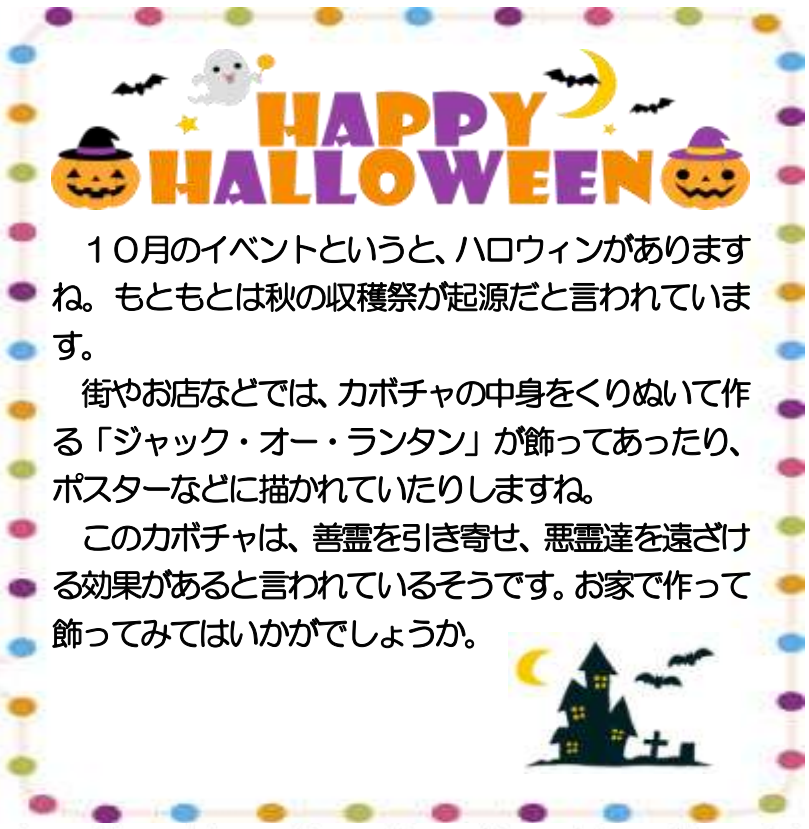
そよかぜ歯科

十月（神無月）

十月に入ってから気温が少し下がってきました。朝晩は肌寒く感じますね。体調など崩されていないでしょうか？

しかし、この時期の昼間は気持ちのいい秋晴れで過ごしやすい日も多いように思います。お散歩には快適な季節で、歩いていて気持ちがいいです。そろそろ木々の葉っぱも色づき始めてくる頃でしょうか？季節の変化を楽しんでみるのも、いいかなと思います。

ですが、季節の変わり目は、体調を崩しやすいのでしっかりと温かい恰好をして、お身体にはお気を付けください。



１０月のイベントというと、ハロウィンがありますね。もともとは秋の収穫祭が起源だと言われています。

街やお店などでは、カボチャの中身をくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」が飾ってあったり、ポスターなどに描かれていたりしますね。

このカボチャは、善霊を引き寄せ、悪霊達を遠ざける効果があると言われているそうです。お家で作って飾ってみてはいかがでしょうか。

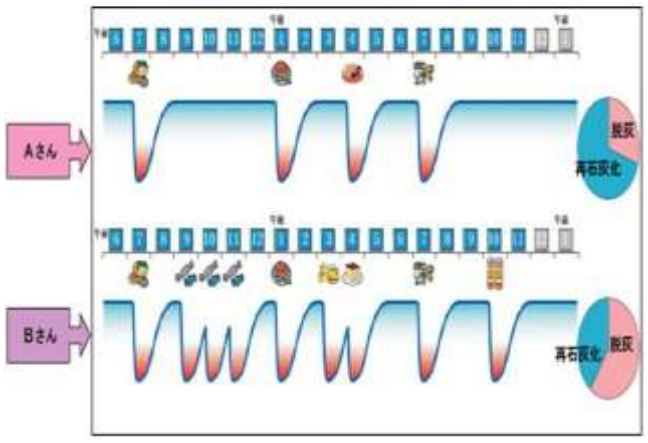
むし歯多発を防ぐ食生活について

今回は幼児期におけるむし歯多発を防ぐ食生活についてお話しします。むし歯を予防する手段としては、日頃の歯磨きがあげられますが、しっかりと歯磨きしているのにも関わらず、むし歯になってしまう原因は普段の食生活が関係しています。

むし歯になりやすい食べ物としてあげられるのは、糖分が多く含まれるお菓子や飲み物です。歯にくっつきやすく、長時間口の中に残るもの特にリスクが高いです。例えば、キャラメル、キャンディーなどがあり、糖分を多く含む飲み物は無果汁のジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料などがあります。糖分は少なめですが、クッキーやポテトチップスなどは、歯と歯の間や溝にカスが残りやすいので、むし歯になりやすいです。

また、このような糖分を含む食べ物でもむし歯になるかならないかは食べ方によって変わってきます。左下にある図を見てください。Aさんは、時間を決めて食べることで、唾液によって再びかたまる時間をとることができますが、Bさんの場合、食べる回数が多いと、歯が溶けやすくなる時間が多いので、むし歯になりやすくなります。ご飯やお菓子などはだらだら食べずに、時間を決めて食べるようにするとよいでしょう。そして、食べる時には、よく噛んで食べると、唾液の分泌量が多くなり、汚れを洗い流してくれます。菓子パンなどのやわらかい食べ物は、噛む回数が減り、唾液の量が少なくなるので、リスクが高くなります。お菓子を食べるときには、炭酸飲料やジュースではなく、お茶などの水分を一緒に摂りましょう。そして、食べたあとは、なるべく早く歯磨きをするようにしましょう。

食べた後すぐの歯磨きや寝る前の歯磨きももちろん大切ですが、普段の食生活にも気をつけてみるといいですね。



※日本ヘルスケア歯科研究会より参照

院長より

秋も深まり、気温も低くなり朝夕が寒く感じられます。秋本番ですが、食べ物が豊富な季節、さらには運動をするのにも適度な温度で何をするにも良い季節です。

しかし、今年は台風の影響をはじめとして降水量が全国的に多いようです。全国各地で雨による災害も多いようです。今後の農作物の収穫に影響が懸念されます。

このように暑い夏が終わり、急激に温度が下がると体調不良を訴える方も多いと思いますが、身体の冷えには十分に気を付けてください。身体の代謝を低下させる原因にもなります。これを防ぐためにも温かい料理など特に生姜など使った料理などが効果的なようです。

健康つくりに取り組むにはもってこいの季節です。くれぐれも無理をせずに健康つくりに励んでください。

新しいスタッフの紹介

歯科衛生士　栗原　彩花

はじめまして！
７月より、歯科衛生士として勤務しております、栗原彩花です。
笑顔で元気に、皆さんのお役に立てるように精一杯頑張っていきますので、よろしくお願いします。