



## リラックスタイムのお供に・・・

みなさまこんにちは、受付の神園です☆  
今回は受付周りにある商品について紹介させていただきます。  
お盆休みや夏休みが終わり、だらけた体にムチ打って仕事や、家事を  
していませんか？そんな疲れた体のリラックスタイムに欠かせない  
のが『甘いお菓子』ですよね。でも、カロリーは気にしても歯への影  
響については気にしていない方も多いのではないのでしょうか。  
そこで今回私がオススメしたいのが『キシリトール 100%』のお菓子  
です♪このキシリトールは虫歯の原因となる『酸』をつくらない甘味  
料なのにお砂糖と同等の甘さがあるのです。  
しかも虫歯の原因にならないうえに、食べ続けいるうちに歯にプラ  
ーク（汚れ）が付きにくくなるので虫歯予防の効果もあるそうです。  
甘い上に虫歯の予防が出来てしまうなんて嬉しい話ですね☆

実はこのキシリトールのお菓子が当院で売られているのを見たこと  
ありますか？

受付の机においてあるキシリトールガムはもちろん、  
グミも置いています。食感はハードグミをイメージして  
いただくと硬さが想像しやすいかと思います!!

ぜひこの機会にお子様のおやつだけでなく  
自分自身のリラックスタイムに  
一度お試しください。



## 食べることは生きること(命の入り口心の出口)

みなさんこんにちは、院長の市川です。意味深なタイトル  
で始めましたが、7月に当院のメンバーと一緒に  
『食関係』のセミナーに2回参加してきました。

また、私は個人的に、地域のケアマネージャーさんの会議に参加させて  
いただき、歯科としての考え方をお話する機会をいただきました。  
それから、地域の方々の居宅への訪問診療を行っております。  
それらを通してより生活に近い部分での歯科の関わりや、全身の健康と  
食べることとの結びつきを改めて強く感じることができました。  
口から食べるということは、妊娠期の羊水を飲むことから始まり、その  
後、授乳、離乳と進み、咀嚼や嚥下を身につけていきます。その中でお  
砂糖とのかかわりも出てきます。また、衰えとともにその機能が低下し、  
口から食べられなくなることもあります。詳しくはブログで(^\_^)☆。

食の欧米化や、生活習慣の変化などで、本来正しいとされる何をどう食  
べるかという事が見失われてきた結果として、虫歯や歯周病などのお口  
病気や、全身の病気を引き起こしたりしています。  
また、超高齢化に伴い、口の中の機能の低下が寿命よりも前に起こって  
しまうことが、誤嚥性肺炎の原因になり、口から食べられない状態につ  
ながります。

自分も、食べるのが大好きなので、生涯美味しく  
自分の口で食べたいと心から思っています。  
妊娠中(出生前)から寿命まで元気に正しく食べて  
幸せに楽しく暮らしていきたいですね!

食卓の向こう側〈第13部〉命の入り口 心の出口

西日本新聞社「食くらし」取材班 (著)



## 知覚過敏の原因は . . .



こんにちは、歯科衛生士の名取です。

みなさんは冷たいものを食べたときや、歯ブラシを当てたときに痛かったことはありませんか？

知覚過敏は正式には『象牙質知覚過敏』といいます。

知覚過敏になってしまう原因は、歯磨きの仕方や食生活などが背景にあります。

主な原因は

### ① 間違った歯磨き

硬い歯ブラシでゴシゴシと毎日磨いていると、エナメル質が次第に薄くなってきます。

### ② 酸性の食品の摂取

炭酸飲料やアルコール類、柑橘系の果物や梅干しなどが酸性食品です。長時間口に含んでいたり、過度な摂取を行うことで歯が溶けてしまいます。

### ③ 歯ぎしり・かみ合わせ

歯ぎしりをしていると少しずつ歯が削れてしまいます。さらに、かみ合わせが悪いと一部の歯だけに力がかかりすぎてしまい、歯が削れて凍みることがあります。

### ④ 歯周病

歯周病が進行し歯茎が下がると象牙質が露出して、知覚過敏が起きやすくなります。

知覚過敏だと思ったら実際はむし歯だった！  
ということもあるので、違和感があるときは  
受診してくださいね(^\_^)



## ドクター紹介

【名前】山田 優一郎先生 (やまだ ゆういちろう)

【診療日】 水/ 土曜日

【ご挨拶】



今年の5月に神奈川県の小田原から埼玉県へ引っ越しを機にいちかわ歯科に非常勤歯科医師として勤めております。

小田原では子供から年配の方まで地域に根ざした治療を主として10年勤めていました。健康はお口の中からです。皆さんの健康の助けが出来るようがんばりますので宜しくお願いいたします。

## スタッフ紹介

【名前】永井 友香里 (ながい ゆかり)

【ご挨拶】

今年の春より、千葉から埼玉に引越しをしてきました。まだ、さいたま市の事も歯科の事も知識不足ですが、少しでも早く慣れ、皆さんのお口の健康の手助けをできるように頑張ります。よろしくお願いします。

## インフォメーション

### 診療日変更のお知らせ

9/21 (木) は 17:00 までの診療です。

10/12 (木)、11/2 (木)、12/23 (土) は通常診療となります。