

# すみれ 通信



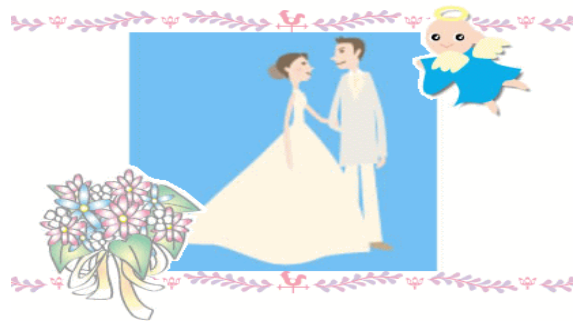
2011. 6月号

「6月に結婚した花嫁は幸せになれる」というジュンブライドのお話、だれもが一度は耳にした事がありますよね。そもそもどうして雨の多い季節の花嫁が幸せになれるのか不思議に思っていました、実はこの話はヨーロッパからの伝承だそうです。June（6月）という月名はローマ神話の結婚をつかさどる女神であるジュノー（Juno）からとられているため、この月に結婚する花嫁は幸せになるだろうというあやかり説、他にはヨーロッパの6月は一年中で最も雨が少ない気持ちの良い季節なので、町中が祝福ムードになっているという説などがあります。反対に日本は一年で一番雨の多い季節ですが、幸せそうな花嫁さんの姿を見れば、憂鬱な気分も吹っ飛んで心は快晴になりそうです！ジュンブライド、日本ではみんなを明るくしてくれる花嫁かもしれませんね。当院では真っ白いウエディングドレスを着る花嫁さんの素敵な笑顔のために、ホワイトニングをお勧めしています。

## すみれ歯科クリニックからのお知らせ



6月4日～10日は歯の衛生週間です  
虫歯予防に取り組みましょう  
むし歯予防キャンペーン実施中！！



### ◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック 診療日：月～土

水曜日は自費診療・特別処置診療日

住 所 中央区築地2-4-3東銀座富岡ビル1F

電 話 03-3248-4618

交通手段 日比谷線 築地駅 徒歩3分 有楽町線 新富町駅 徒歩1分

### ◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック 診療日：月～水、土日、祝日

住 所 新宿区新宿1-29-2

電 話 03-3351-1686

交通手段 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

### ◎すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック 診療日：月～水、金、土

住 所 江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話 03-5622-7686

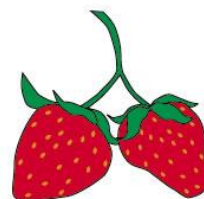
交通手段 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

☆休診日、診療時間等のお問い合わせは各クリニックまでお願いいたします。

## キシリトールガムで虫歯を予防しよう！

### ★キシリトールってなに？

キシリトールとは、糖アルコールの一つで、白樺や樺などの木からとれる成分を原料とした安全な甘味料です。プラムやイチゴなどのフルーツにも多く含まれています。砂糖と同じくらいの甘さがあり、溶けるときに熱を奪う特徴があるので口に含むとスーッと冷たく感じます。この冷却効果を使い、夏用の肌着や化粧品などにも使われているんですよ。



※糖アルコール：糖質甘味料に分類される、天然にも存在する甘味料。ソルビトールやマンニトールなどもその一種。

### ★キシリトールにはどんな効果があるの？

キシリトールはむし歯の原因となる酸の材料にならず、むし歯菌に酸を作らせません。その結果、むし歯菌の活動を弱めます。さらにキシリトールを食べると、甘さで唾液がたくさん分泌され、唾液中のカルシウムが歯にもう一度運ばれるので（再石灰化）歯が固く丈夫になるのです！また、歯の汚れをさらさらにする効果もあります。キシリトールはむし歯の原因にならないだけでなく、強い歯を作る。まさに夢のような食べ物ですね！

### ★どんなタイミングで摂取すればいいの？

食事をした後にキシリトールガムを10分以上噛んでください。その後に歯磨きをするのが効果的です。フッ素化合物と併用すると、さらにむし歯予防効果が期待できます。



### ★キシリトールガムで注意すべきことは？

お店にいくと様々なキシリトールガムが売られており、どれにしようか迷ってしまいます。しかし、どのガムも同じようにむし歯を防いでくれるわけではありません。

キシリトールは味が持続しないという特徴がある為、市販のものでは他の甘味量と併用をされ味付けをしています。しかし、他の甘味料が虫歯を作る可能性は否定できない上に、他の甘味料と併用してはキシリトールの効果が半減してしまうのです。

キシリトールガムを買う際には、裏面の製品情報をチェックして、キシリトール自体が50%以上入っているものか、下の「厚生省特定保健用食品マーク」「トゥースフレンドリー協会マーク」がついているものを選びましょう。

※当院で販売しているキシリトールガムは、歯科専用のもので市販のものより優れた特徴があります。

・甘味料としてキシリトール100%配合 ・義歯や矯正につきにくい素材 ・咀嚼力を鍛える2倍の硬さ など



また、キシリトールは身体に害はありませんが、摂取しすぎるとお腹がゆるく、下痢になってしまうことがあるので注意が必要です。

犬にキシリトールを食べさせると、肝機能に障害をきたす可能性があります。犬を飼っている方は絶対に与えないよう注意してくださいね。



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

