

# すみれ 通信



2014年  
10月号 

10月になりました。暑さも収まり、過ごしやすい季節になりましたね。夏バテで落ちていた食欲も、戻ってきた方も多いのではないのでしょうか？食べ物が美味しい季節だからこそ、虫歯にも気を付けましょう！さて、10月は和名で神無月といいます。これには諸説ありますが、10月に全国の八百万(やおよろず)の神々が、こぞって島根の出雲大社に行き、男女の縁を結ぶ相談や酒造り、農作の収穫や漁労など、次の1年間のさまざまな事を話し合うために集まります。各地の神社の神が居なくなるので神無月といい、逆に山形県では神在月(かみありづき)と呼ばれているそうです。

英語では10月をOctober(オクトーバー)といいますね。これはラテン語で、「8番目の月」という意味なのだそうです。Oct(オクト)という言葉が8を意味するので、タコを意味するオクトパスや、ピアノなどのオクターヴにもoctが入っているのですね！なぜ10月なのに8番目なのかというと、古代ローマでは、もともと3月を1年のはじめとしていたのに、途中で無理やり一年の始まりを1月に変更して、そのまま名前を変更しなかったからだそうです。言葉の成り立ちを知るのって面白いですね。

すみれ歯科クリニックよりお知らせ



各クリニックにて**オータムキャンペーン実施中!**  
詳しくは各クリニックまで♡



## ◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック

診療日：月～木、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・特別処置優先診療日

住所：中央区築地2-4-10 SAテナハウス3F **中央区成人歯科健診実施中!**

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2分

## ◎すみれ歯科小岩イカサカクリニック

診療日：月～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

## ◎すみれ歯科日本橋クリニック

住所：中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F 診療日：月～金/土

電話：03-5542-1686 交通手段：銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

<http://www.sumireshika-nihombashi.com/> ★Web 予約承ります。

## ガムで虫歯予防！キシリトールでむし歯菌がいなくなる！？

### ★キシリトールってなに？

キシリトールとは、多くの果実や野菜の中に天然に含まれる自然の甘味料です。例えばイチゴには、乾燥したときの重量 100 グラム中に、約 300mg のキシリトールが含まれています。また、人のからだのなかでも、肝臓で 1 日あたり約 15 グラムのキシリトールが作られています。

私たちがガムなどで摂取するキシリトールは、白樺などの木からとれる「キシランヘミセルロース」を原料に人工的に作ったものです。



### ★キシリトールが虫歯を防ぐ2つのパワー

#### 1. 虫歯の原因にならない

キシリトールは、虫歯の原因になる酸を作りません！

#### 2. 虫歯の発生、進行を防ぐ

むし歯の原因となるプラークをつきにくくし、唾液が分泌されるので歯の再石灰化を促します。さらに、むし歯菌を繁殖しやすくする栄養や酸などが得られないため、むし歯菌（ミュータンス菌）の活動を弱める働きを持っています。



### ★効果的なキシリトールガムはどのように選べばいい？

虫歯予防の為にキシリトールガムなどを摂取する場合は、砂糖が入っていない物で、甘味料としてキシリトールが 50 パーセント以上含まれているものを選びましょう。

### ★キシリトールガムはいつ噛むと良いの？

一日4回、毎食後と就寝前に噛みましょう。積極的に虫歯を予防したい場合は、間食後にも噛むのが効果的です。ただし、ガムを日常的に何回も強く噛みすぎると、顎関節症の症状が出てくる可能性があります。また、強くガムを噛む習慣がある人は歯が磨り減ってかみ合わせが深くなり、上の前歯が前にでてきたりしてきます。なにごとにも過ぎたるは及ばざるがごとしですね。

### ★どれくらいの期間で効果が出るの？

キシリトールガムをかみ始めて3ヶ月ほどたつと虫歯になりにくくなるといわれています。しかし、キシリトールガムを食べていても歯磨きが不要になるわけではありません。毎日きちんと歯磨きをしましょう。また、すでに形成されてしまったバイオフィルムや歯石は除去できません。このため、定期的に歯科医院に通院して予防をすることが大切です。3~4か月ごとに歯科医院に通院し、プロの手による予防処置を受けましょう。

