



# すえなが歯科医院

## ★NEWS PAPER★



2007. 6月号 vol.8



今年もまた紫陽花が美しく咲く季節となりました。この時期になると10年ほど前はあらゆる所にかたづむりの姿を目にしたものですが、今はめっきり数も減りかたづむりを見るとすごく貴重なものを感じた気分にさせられます。さて、今月はおやつとむし歯について取り上げてみました。お供にとておやつは栄養面補う大切な「食事」のひとつです。しかし食べ方によくては、食事を邪魔したりむし歯を作ってしまうこともあります。先月お話をしましたが「ダラダラいつまで食べさせない事も大事です。今回お供の「食」について一緒に考えてみましょう。



## おやつ★むしは

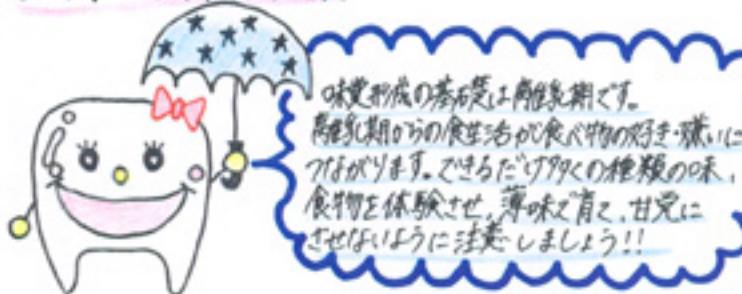


おやつ=お菓子ではありません。お菓子のかわりに例えば季節の野菜や果物を利用。飲み物は牛乳や冷水、お茶などにする。それだけでも歯のためによく栄養面から見ても理想的なおやつになります。

3歳までなら1日2回、3歳すぎたら1日1回を目安に与えるようにしましょう。十分にわなかがすいとから与えれば「食生活によりリズムを作れます。

むし歯のタリイ手は「ケーキに甘いショース」というエラに甘いものと甘いものを組み合わせています。甘いものを食べる時に飲みものは甘くない飲み物にするように心掛けましょう。またむし歯菌は砂糖から酸を作り歯をとかしていくります。ですから砂糖をたくさん使ったお菓子、中でもキャラメルのように歯にくつきやすいもの、キャンディーのように長時間口の中に入れてくれるものはむし歯になりやすくなります。

**ちょっと待って!!**



大人だけの先入観で大切なお供の歯を砂糖づけにしませんか?例えば...ヨーヨーグルト。私達大人は砂糖やハチミツなどE加えてないとちょっと苦くて...と言ふ方がいらっしゃると想います。しかし、離乳期にお供に食べさせら際は何を入れなくていいかというと食べくれる事もあるんですね。

初めてまして!4月から勤務させていただくことになりました歯科衛生士の  
下田 真陽(シモタ マヤ)です。

患者さんが安心して治療を受けられるよう明るく元気に頑張っていこうと思ておりますのでよろしくお願い致します。



TEL 095-834-1188  
長崎市旭町6-1 タワーコート3F