



地域一番の歯科医院を目指しています。

33号

# 山本歯科医院通信～「おだいじに」～

2008年8月号

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください



## ～(お子様に)むし歯になりにくいおやつとの与え方～



### ◎歯に良いおやつ、歯に悪いおやつ

むし歯の原因になるミュータンス菌は、砂糖から酸をつくり、歯を溶かしていきます。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な歯にくっつきやすいもの、キャンディのように長時間口の中に入れているものは、それだけミュータンス菌も活発になり、むし歯を招きやすくなります。甘いお菓子を食べ過ぎると、甘みに慣れっこになり、さらに甘いものをほしがるようになるもの。与えすぎにはくれぐれも注意しましょう。逆に、歯によいのは、かみごたえのあるものや炭水化物。チーズや牛乳などの乳製品、季節の野菜や果物もいいでしょう。

歯によいおやつ、悪いおやつ

食品名	POTATO Chip えびせん せんべい ポテトチップ	ゼリー ジャム ケーキ	クッキー かりんとう チョコレート	ビスケット カステラ ウエハース	ガム 氷砂糖 キャンディ	ヌガー キャラメル トフィー
歯垢や酸をつくる力	低	高	高	高	高	高
口の中に入れている時間	短	短	短	長	中	中
口の中への残りやすさ	高中	低	中	高	低	高
総合評価	○	△	△	△	×	×

(松久保隆、1981)

砂糖を多く含み、歯にくっつきやすいものや、長時間口の中に入れているものは、なるべく避けましょう。

### ◎おやつの内容を工夫してみましょ

子供の成長は早いため、大人に比べて体重の割には多くのエネルギーが必要ですが、子供は胃が小さく、消化機能も未熟なため、1日3回の食事では栄養を十分に摂り切れません。それを補うのがおやつです。

ですので、必ずしもおやつは甘いものやスナック菓子である必要はありません。虫歯や肥満になりやすい甘いものやスナック菓子だけでなく、**おにぎり、小魚、焼いも、とうもろこし、チーズ、野菜スティック**などもおやつに取り入れていきましょう。

子供の「好きなもの」ではなく、「必要なもの」を取り入れていく工夫が大切です。



ジュースや炭酸飲料などの飲み物。スポーツドリンクやイオン飲料、乳酸菌飲料にも注意が必要です。

今回の裏面の担当は丸林有紀子(左)と中山孝美(右)です。彼女たちスタッフも頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://www.na-in.co.jp/yamamoto/shikaiei/>



# 😊 自己紹介 😊

はじめまして。今年5月から入りました。歯科医師の丸木 有紀子といます。“まるいやし”というめずらしい名字なので覚えて頂けたら嬉しいです。3月までには生まれ育った千葉県に住んでいたのですが、愛知県民になってまだ3ヶ月。食べる事が大好きなので、愛知県のおいしい物、おすすめの所々 どんどん教えて下さい!!  
最近では8年間のペーパードライバ- 月脱出のため 孝子習習に通っています。はやく運転に慣れて、いろいろお出かけの旅行に行きたいのが夢です☆ まだまだ不慣れた点も多々ありますが、元氣張ってまいりますのでよろしくお厚い致します。  
☆ まるいやし ☆

## 2008 花火大会

いよいよ 花火シーズン到来ですね。数ある花火大会の中でも 人気のある花火大会をご紹介します。

### 愛知

- 7/21(祝) 海の日名古屋みなと祭 花火大会 (19:30~20:30)
- 7/27(日) 豊田おいでんまつり 花火大会 (19:10~21:00)
- 8/2(土) 岡崎観光夏まつり 花火大会 (18:50~21:00)
- 8/10(日) 日本ライン夏まつり 納涼花火大会 (19:30~20:30)
- 8/14(木) 濃尾大花火 - 宮市・羽島市市民花火大会 (19:30~20:45)

### 三重

- 7/19(土) 伊勢神宮奉納全国花火大会 (19:30~21:15)
- 8/17(日) 熊野大花火大会 (19:20~20:20)
- 8/24(日) 四日市花火大会 (19:15~20:30)

### 岐阜

- 7/26(土) 全国選抜長良川中日花火大会 (19:00~20:45)
- 8/2(土) 全国花火大会 (19:00~20:45)
- 8/6(土) おん祭 MINOKAMO 2008 夏の陣 (19:30~21:00)

まだまだたくさん花火大会がありますが、私は、個人的に地元である「濃尾大花火」に毎年行っています。皆さんもいろいろと出かけぜひ夏を楽しくして下さいね。

中山