



いよいよ夏到来☆毎日暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？  
子供達にとっては待ちに待った夏休み★海へ行ったり旅行に行ったり…  
楽しみがいっぱいですね♪

ところで、夏休みは学校がない分、生活が不規則になったり、  
おやつもダラダラと食べてしまったりしていませんか…？

## 歯に良いおやつ、悪いおやつ

子供にとっておやつは栄養を補う大切な食事の一つ。例えばお菓子を果物に、  
ジュースを牛乳に変えてあげると栄養面から見ても理想的なおやつになります！  
砂糖をたくさん使ったお菓子、中でもあめやキャラメルのように長時間口の中に入  
れているものは虫歯を招きやすくなります。もちろん甘いおやつすべてが悪い  
わけではありません。時間と量を決めていただくといつまでも  
食べつづけないことが大切です！

食品名	 POTATO Chip	 ケーキ	 チョコレート	 キャンディ	 氷砂糖	 キャンディ
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	長	中
口の中への 残りやすさ	高中	低	中	高	低	高
総合評価	○	△	△	×	×	×

砂糖を多く含み、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!!

意外に見落としがちなのが、  
ジュースや炭酸飲料などの飲み物。  
スポーツドリンクや乳酸菌飲料にも  
砂糖は多く含まれているのです。  
せっかくお菓子を控えても、これらを慢性的  
に飲んでいると虫歯の原因になってしまいます。  
寝る前に飲んだりしていると、歯が解けて  
しまつてしまいます。虫歯になることも…。

# しみずデンタル 7月号



コカコーラ  
18本



ポカリスエット  
12本



ヤクルト  
2本

ジュースに含まれる砂糖の量  
(スティックシュガーの本数)

現在東口でトリートメントコーディネーターをしている、青森出身の志賀晶子（旧姓 田邊）です。

私は、西口のオープンから10年間、ずっと皆様にお世話になってきました。

“10年”という響きは自分自身ではあまり重さを感じませんが、幼稚園児や小学生だった子供達が  
高校生(!?) 社会人(!?) になったのを実感した時、流れた月日の重さを心の底から感じる事が出来ました。  
産んではいませんが、子育てを終えた達成感のようなものもあり、とても不思議な気持ちです。

また、未熟な私と共に悩み・考え、笑ったり、元気をくれたり、時には人としての道を教えていただいた皆様、  
ありがとうございました！自分自身、ものすごく成長できたと感じています。

“しみずデンタルクリニック”で働くことができたこと、皆様に出会えた時間は、私にとっての宝物です！！

私事のお知らせです。まだまだ少しでも長く、皆様のおそばで働きたいという想いでしたが、  
残念ながら退職し、主人の実家近くの札幌へ移住することになりました。

自分がここからいなくなることは、自分自身でも想像していませんでしたが、  
諸々の事情により2008年7月20日を区切りとし、卒業することにしました。

皆様から頂いた貴重な経験を生かすために、札幌でも歯科医院で働く予定です。

今まで長い間、本当にお世話になりました。ありがとうございました。

今回出逢えた皆様とのご縁を失わないように、ブログを立ち上げました。

gacchan-house.cocolog-nifty.com です。

近況報告や、面白い発見をお伝えできれば、と考えていますのでお気軽にご覧ください。

