

最近ますます寒くなりましたね(´\_`)  
 寒い時期になると“こってり”したものをよりおいしく感じたり、食べたくなるということはありませんか？  
 それにはちゃんと理由があるのですよ(´O´)  
 冬は体が寒さに対抗して体温を維持する為、基礎代謝量が上がります。代謝が上がると必要なエネルギー量もまた増えます。そこで、効率よくエネルギーを得ようと無意識に高カロリーーの甘い物などを体が欲するのです。ですが体が欲するままに食べ過ぎると、体重増加やむし歯の原因になってしまいますね。そこで「シュガーレス」「ノンシュガー」という表示がされているお菓子や飲み物を積極的に選ぶ方も多いと思います(´O´)／

そもそも違いは何なのでしょう？  
**\*「シュガーレス」と「ノンシュガー」の違い\***

「シュガーレス」と「ノンシュガー」という名称は現在同じ意味で使われています。(栄養改善法より)食品 100g (飲料は 100ml) 中に糖類の含まれている量が 0.5g 未満の場合に「シュガーレス」「ノンシュガー」、「無糖」などの表示ができます。

**\*「シュガー」とは砂糖だけの呼び名ではない\***

「シュガー」と聞くと一般的には「砂糖」のことですが、「シュガーレス」「ノンシュガー」表示の「シュガー」は「糖類」のことを指し、砂糖の他にブドウ糖、果糖、乳糖なども含まれています。

「シュガーレス」と称していますが、これらの糖はむし歯を引き起こす原因になりやすいです。

西口

東口

月	火	水	木	金	土
清水 笹原 白子	清水 中西 笹原	榎本	最上 笹原	最上 前田	榎本 笹原
最上	最上 齊藤	清水 齊藤 前田	佐藤 齊藤	清水 戸原 笹原	清水 白子 佐藤

2月の診療予定

2月のインフォメーション

西口 矯正診療日

8日(土) 16日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

東口 院長休診日

22日(土) 午前午後 28日(金) 午前

院長セミナーの為お休みです。

<口腔外科診療日>

(Dr.前田)は<東口>毎週水曜午前まで

<西口>毎週金曜 17時まで

診療致します。

\*よく見かける表示\*

糖類を含まない時の表示	無・ゼロ・0・レス・フリー 食品 100gあたり 0.5g 未満 完全に 0 ではない
糖類の量が低い時の表示	カット・オフ・ダイエット 食品 100gあたり 5g 以下 飲料 100ml あたり 2.5g 以下
砂糖不使用	加工の際に砂糖を使用 していなければ表示可 果汁を使用しても砂糖を 足さなければ不使用になる

このように「ゼロ」と表記してあってもむし歯の原因になる糖類が使用されている場合があるので注意しましょう(+o+)それでも甘い物が大好き!だけど、むし歯が心配・・・という方にはキシリトールを甘味料として使用している物がおススメですよ(´\_`)

**\*キシリトールは甘いのになぜ「シュガーレス」?\***

むし歯にならない甘味料として知られているキシリトールは糖アルコールという分類になり、むし歯の原因になる糖類は入っていないのでシュガーレスということになります。またむし歯のもとになる酸をつくる原料にはならないので安心して食べていただけます☆

当院でもキシリトール 100%商品は多数取り揃えておりますのでまだ試したことのない方はぜひ 1 度お試しください(^o^)/

キシリのカ  
グミ  
¥1050



キシリトール  
ガム  
¥1000



# バレンタインキャンペーン



2月といえばバレンタインですね(^\_-)☆

しみデンでは毎年バレンタインシーズンにキシリトールを100%  
使用した「**歯医者さんが作ったチョコレート**」を期間限定価格で販売  
しております☆

バレンタインチョコとしてプレゼントにピッタリですよ(\*^\_^\*)



「歯医者さんが作ったチョコレート」  
18~20個入り ¥1050 → ¥840

「歯医者さんが作ったチョコレート」  
5個入り ¥200

<歯医者さんが作ったチョコレート>はむし歯の原因である砂糖を  
使わずキシリトール100%で甘味を出しているため酸をつくりません。  
この機会にぜひお試しください!>\_<

\*「歯医者さんが作ったチョコレート」の効果的な食べ方\*

1. 大人は1日3回で1回に1~3粒程度。
2. 幼児は1日1回で1粒程度。

歯みがき後、寝る前に摂取するとより効果的ですよ(^O^)/

\*注 キシリトール100%配合の場合です。

# しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは。歯科医師の笹原です。

皆さんはお正月をどのように過ごされましたか？

私は長崎へ行ってきました。初めての九州への旅行です(\*^▽^\*)

まずは定番のハウステンボス。中世ヨーロッパ風の街並みが  
イルミネーションに包まれ、とても綺麗でした。

年越しのカウントダウンは歌手のhitomiのライブや約1万発の  
花火で大盛り上がりでした！

たまにはこんな賑やかな年越しもいいですね。

次の日はグラバー邸と大浦天主堂へ。

4年前に見ていた大河ドラマの龍馬伝でロケ地に使われていたので、  
是非訪れたいと思っていました。

グラバー氏は幕末の志士を支援し、造船や貿易を通して日本の  
近代化に貢献した人物で、キリンビールの生みの親の一人と  
言われているそうです。

ここは高台にあり、長崎港を一望できるのですが、車などの  
交通手段がなかった時代に龍馬たちが徒歩で往復していたのかと  
思うと驚きです。

日程の関係で、日本三大夜景の一つに数えられている稲佐山公園  
からの1000万ドルの夜景が見られなかったのが残念でした(+o+)  
次に長崎へ旅行する機会があったら必ず行ってみたいと思います！

おすすめの旅行先があったら、ぜひ教えて下さいね(^\_-)☆

