

# しみデン伝

## 4月号

みなさんこんにちは。 新人歯科衛生士の

竹内裕美です★

新生活が始まる春、花粉の量もピークを迎えていますね。この時期気をつけたいのが鼻つまりや空気の乾燥による

口の渇きです。

口が渇くことにより唾液の自浄作用や菌から体を守る作用が減り虫歯や歯周病に

なりやすくなります。

お水やお茶を頻りに飲んだりキシリトールガムを噛んで

口が渇くのを防ぎましょう。

今回は、『キシリトール』

についてご紹介したいと思います。

キシリトールとは、白樺や樫の木などの

原料から作られる天然素材の

甘味料で、カロリーは

砂糖より少なめです。

また砂糖と同じくらい

甘みがあるのです。

虫歯の原因「

なりません！



### キシリトールの効果

- \*プラークを作らない
- \*虫歯の原因となる酸を作らない
- \*石灰化を助ける
- \*プラークの量を減らし、歯磨きで落としやすくする
- \*虫歯の原因菌(ミュータンス菌)を減らす



キシリトールガムを噛めない高齢の方、小さなお子さん、治療中の歯がある方などは、タブレットタイプのキシリトールが良いですね★

また、キシリトールは血糖値を上げないので、糖尿病の方にもおすすめです。つわりがひどく、歯磨き出来ない妊婦さんにも安心して使っていただけます。

アメやキャラメルが好きなお子さんには、そのいくつかをキシリトールのものに変えてあげるだけで虫歯予防につながります。

甘いものをすべて我慢するのではなく、虫歯の原因にならないキシリトールを上手に取り入れ楽しく予防をしましょう♪ **DH 竹内 裕美**

### 【Dr 戸原より】

花粉が猛威を振るっている今日この頃ですがいかがお過ごしですか？ 皆さまこんにちは、歯科医師の戸原です（花粉症）。こちらでは

約8年間色々なことを学ばせていただきましたが、このたび出産のためしばらくお休みすることになりました。

院長からは歯科医療の基礎から心構え、スタッフにはチーム医療のすばらしさを教わりました。

そして多くの患者さんからは、改めて歯がどんなに生活に大きな影響を及ぼしているかということ、

治療だけではなくそこからの予防がとても重要だということ、さらに人間関係を築くことの大切さを学ばせていただきました。

『ここに来てから歯医者さんが怖くなりました！』とっていただき嬉しかったこと、はじめは1人で座れなかったお子さんが、1人で座って大きなお口をあけて真っ白な歯を見せてくれるようになった時の感動を、今でも覚えています。

歯科医師としてスタートした頃は、一本の歯を治すことに精一杯でしたが、振り返ってみると皆さまからいただいたたくさんの感謝の言葉が自分の支えになっていました。まだ未熟ではありますが、一方的に医療を提供するのではなく、共に乗り越えていくことが本当の医療だと感じています。

今後は母となり、また違った視点から歯科医療に携わっていくつもりです。皆さまにまたお会いできる日を楽しみにしています。

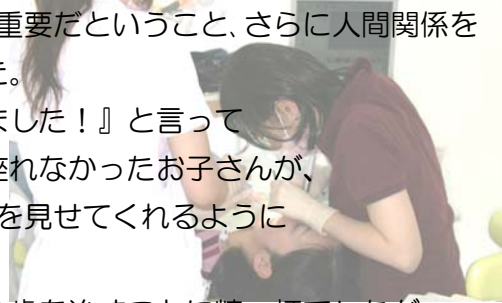
これからもしみずデンタルクリニックを

よろしくお願い致します。

**戸原 靖子**

### しみデンより皆様にお知らせ

約8年間、しみデンを、そして皆さまのお口の健康を共にサポートしてきた戸原先生が4月よりお休みするようになります。しばしの間お別れになる戸原先生より皆さまに最後の「ご挨拶」です。



嬉しくもあり、ちょっと寂しくもあります、元氣な赤ちゃんを産んで、またいつかしみデンに戻ってきてくれる日を私たちスタッフも楽しみに待っています★

そして来月号では、新たにしみデンに仲間入りしたドクター3人をご紹介します♪

楽しみに待っています★