

～お口は健康の窓口～

はくすい歯力

ふれあいレター

札幌市北区北24条西14丁目3-8
北24条通メディカルプレイス
TEL 011-717-8011
FAX 011-717-8041
発行責任者 澤木 里那

2019. 3. 1 刊行

NO. 144

おやつは体と心を育む ーシュガーコントロールの必要性ー

“甘い物を食べると虫歯になる”というのは皆さんご存知かと思いますが、

砂糖(糖質)＝虫歯になる、ではありません。

虫歯は砂糖をエサとする虫歯菌(ミュータンス菌)が出す酸によって歯が溶かされた状態です。菌が砂糖を分解してできる代謝物がブラークと酸です。

ダラダラ食い、ダラダラ飲みが良くないのはお口の中が常に糖質で満たされ、菌にエサを与え続ける＝酸が沢山出来て歯が溶けるからです。

糖質は果物や米・パンなど炭水化物にも含まれます。

現代の食事では、普通に3食摂れていれば必要な栄養は十分摂取できています。

おやつ＝甘い物になると糖質は過剰になる傾向があります。

しかしながら、おやつには栄養・エネルギーを補う栄養面と楽しみ・息抜き・家族の時間など心理的な面からも重要です。

ですから、時間や量を決めておやつを摂ることが大切です、これは大人(保護者)の協力が必要になります。

子供主体にならず、おやつにもけじめをつけることが、虫歯予防に繋がると考えます。



救急救命講習♪



去る2月16日(土)札幌
歯科医師会館にて、救
急救命講習を受講して
きました。実際にマネ
キンを使い、人工呼吸、
胸骨圧迫、AEDの使い方
を学びました。
今は心臓マッサージで
はなく胸骨圧迫という
のですね。
常に知識はアップデー
トしていくことが大事
だと感じました。
歯科衛生士 福井



お知らせ

4月から毎週火曜日は院長平松が、夕張市にある分院の“みのわ歯科”に勤務するため、当院では本院の“木の実歯科”から男性歯科医師の桂先生が診療を行います。

何卒御理解の程、宜しくお願い致します。

今月号から
歯科衛生士澤木が
担当します♪