稲垣歯科

DENTAL NEWS 2014年 10月号

10月になりました。暑さも収まり、過ごしやすい季節になりましたね。夏バテで落ちていた食欲も、戻ってきた方も多いのではないでしょうか？食べ物が美味しい季節だからこそ、虫歯にも気を付けましょう！さて、10月は和名で神無月といいます。これには諸説ありますが、10月に全国の八百万(やおよろず)の神々が、こぞって島根の出雲大社に行き、男女の縁を結ぶ相談や酒造り、農作の収穫や漁労など、次の1年間のさまざまな事を話し合うために集まります。各地の神社の神が居なくなるので神無月といい、逆に出雲地方では神在月(かみありづき)と呼ばれているそうです。

英語では10月をOctober（オクトーバー）といいますね。これはラテン語で、「8番目の月」という意味なのだそうです。Oct（オクト）という言葉が8を意味するので、タコを意味するオクトパスや、ピアノなどのオクターヴにもoctが入っているのですね！なぜ10月なのに8番目なのかというと、古代ローマでは、もともと3月を1年のはじめとしていたのに、途中で無理やり一年の始まりを1月に変更して、そのまま名前を変更しなかったからだそうです。言葉の成り立ちを知るのって面白いですね。

稲垣歯科からのお知らせ

定期検診をわすれずに！

稲垣歯科

電　　話　　0568-78-2525
住　　所　　小牧市高根２丁目324

診療科目　　インプラント、即日オールセラミック、床矯正、審美歯科
磁性アタッチメント、歯科ＣＴ撮影診断、お口のメンテナンス

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9: 30 ～12：30	9:30 ～12：30	9:30 ～12：30	休診	9:30 ～12：30	9:30 ～12：30
午後	14:00 ～19:00	14:00 ～1900	14:00 ～19:00	休診	14:00 ～19：00	14:00 ～17:30
休診日　：　日曜　・　祝日　・　木曜日						

ガムで虫歯予防！キシリトールでむし歯菌がいなくなる！？

★キシリトールってなに？

キシリトールとは、多くの果実や野菜の中に天然で含まれる自然の甘味料です。例えばイチゴには、乾燥したときの重量 100 グラム中に、約 300mg のキシリトールが含まれています。また、人のからだのなかでも、肝臓で 1 日あたり約 15 グラムのキシリトールが作られています。
私たちがガムなどで摂取するキシリトールは、白樺などの木からとれる「キシランヘミセルロース」を原料に人工的に作ったものです。

★キシリトールが虫歯を防ぐ２つのパワー

１．虫歯の原因にならない
キシリトールは、虫歯の原因になる酸を作りません！
２．虫歯の発生、進行を防ぐ
むし歯の原因となるプラークをつきにくくし、唾液が分泌されるので歯の再石灰化を促します。さらに、むし歯菌を繁殖しやすくする栄養や酸などが得られないため、むし歯菌（ミュータンス菌）の活動を弱める働きを持っています。

★効果的なキシリトールガムはどのように選べばいい？

虫歯予防の為にキシリトールガムなどを摂取する場合は、砂糖が入っていない物で、甘味料としてキシリトールが 50 パーセント以上含まれているものを選びましょう。

★キシリトールガムはいつ噛むと良いの？

一日４回、毎食後と就寝前に噛みましょう。積極的に虫歯を予防したい場合は、間食後にも噛むのが効果的です。ただし、ガムを日常的に何回も強く噛みすぎると、顎関節症の症状が出てくることがあります。また、強くガムを噛む習慣がある人は歯が磨り減ってかみ合わせが深くなり、上の前歯が前にでてきたりしてきます。なにごとも過ぎたるは及ばざるがごとしですね。

★どれくらいの期間で効果が出るの？

キシリトールガムをかみ始めて３ヶ月ほどたつと虫歯になりにくくなるといわれています。しかし、キシリトールガムを食べていても歯磨きが不要になるわけではありません。毎日きちんと歯磨きをしましょう。また、すでに形成されてしまったバイオフィルムや歯石は除去できません。このため、定期的に歯科医院に通院して予防をすることが大切です。３～４か月ごとに歯科医院に通院し、プロの手による予防処置を受けましょう。

稲垣歯科