

キシリトールガムの選びかた

歯科医師 八木 奈々香



キシリトールガムが歯に良い、虫歯になりにくい
 ということはみなさんご存知だと思います。最近
 は市販のガムの中でもキシリトールが入っているもの
 を多く見かけます。

中には『キシリトールが入っているガムを食べ
 ていれば虫歯にならない』・・・と思っている方も
 多いのではないのでしょうか？



しかし、同じキシリトールガムでも虫歯の予防効果の期待できるものと期待できな
 いものがあります。

市販のキシリトールガムの多くは、<シュガーレス（砂糖不使用）>と書いてあり、
 代用甘味料が使用されています。代用甘味料とは砂糖ではないけれども人が甘いと
 感じるもので、砂糖の代わりに使用されます。キシリトールも代用甘味料の一つで、
 虫歯の原因になる酸を作らないので虫歯予防の効果が期待できます。

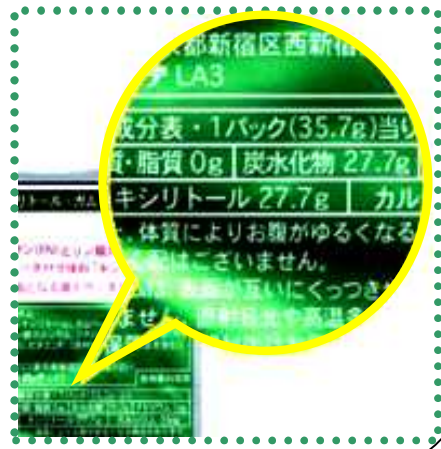
しかしキシリトール以外の代用甘味料は、砂糖と比較すると量は少ないのですが、
 虫歯の原因になる酸を作り出してしまいます。市販のガムはほとんどがキシリトール
 以外の代用甘味料を使用していますので、キシリトールの割合が少ないと虫歯
 予防の効果が期待できないこととなります。

ここで成分表示からキシリトールの割合を計算する
 方法をご紹介します。

$$\text{キシリトール} \div \text{炭水化物} \times 100$$

この計算でキシリトールの割合が50%以上のもの
 を選ぶと虫歯予防の効果が期待できます。

ちなみに、歯科医院で販売しているキシリトールガム
 は『キシリトール100%』ですので、ぜひ虫歯
 予防に活用して下さい。



診療時間

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30 ~ 11:30	12:30 ~ 16:30	17:30 ~ 20:30
水曜日	8:30 ~ 11:30	第5のみ午後診療 13:00 ~ 16:30	
土曜日	8:30 ~ 11:30	13:00 ~ 16:30	

急患の方へ *電話をまずお願いします。
 空いている時間帯と患者さんご都合で時間のご案内をさせていただきます。

11月号

第124号 2009年11月1日
 発行 / 医療生協さいたま

生協歯科

〒336-0926
 さいたま市緑区東浦和6-16-1
 : 048-810-6100
 E-mail: sika-j@mcp-saitama.or.jp



11月8日...いい歯の日

みなさんは歯に関する語呂合わせの日付をご存知ですか？

4月18日・・・よい歯の日

6月4日・・・ムシ歯の日（ムシ歯予防デー・歯の衛生週間）

10月8日・・・入れ歯の日

そして11（いい）月8（は）日の日です。

日常からの歯と歯肉のケアの大切さ、年齢を重ねても毎日おいしく
 食事を摂ることができるよう、全国各地でイベント開催や相談所を設
 け、さまざまな活動をしています。

この日を機会に、お口の中の健康をぜひ考えてみましょう。



～生協歯科 開設20周年記念～

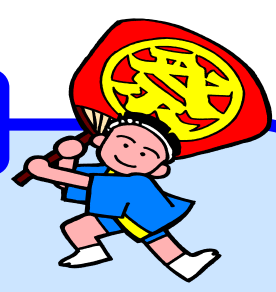
11月8日支部健康まつり

主催：大牧支部・美園支部

日時：11月8日（日）10時～14時

会場：生協歯科

内容：歯科健診・フルート演奏・健康チェック（骨密度・血管年齢 他）・民謡・フォークダンス
 参加協力券：100円 など



10月4日尾間木北支部まつり模様



10月24日浦和南・浦和南東・大谷口支部まつり模様



歯の着色・変色



歯科衛生士 青木 葉子

鏡で口の中をのぞいた時、歯の色が変わっているのに気づいて、不安になったことはないでしょうか？

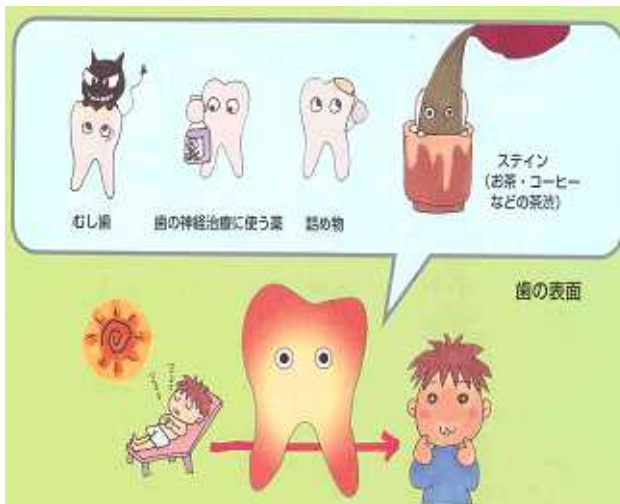
歯の色は、いろいろな理由で色が変わってしまいます。

歯の着色・変色の原因

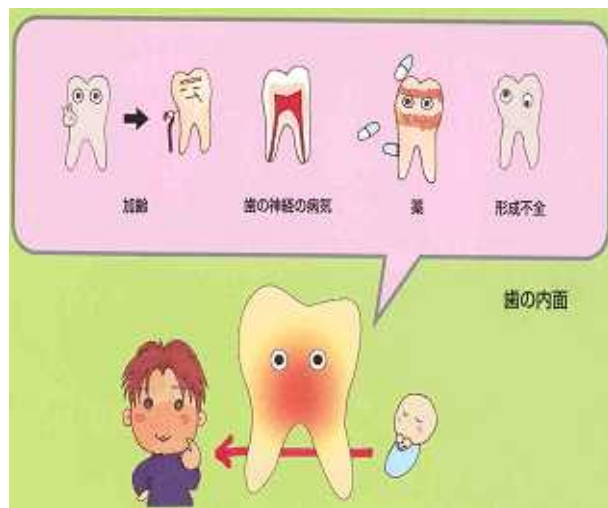
歯の着色・変色には、大きく分けて2つの原因が考えられます。

1つ目は、歯の表面に起こるものです。

これはお茶やコーヒー、紅茶、ウーロン茶などを頻繁に飲まれる方に「ステイン」と呼ばれる茶渋のようなものがつきます。また、タバコを好きな方にはヤニが歯の表面について、虫歯が表面にできることにより、変色したりします。虫歯の治療では、プラスチックの樹脂を詰めて治した後、年数が経つことによって変色する場合があります。



2つ目は、歯の内面や歯の質が原因で起こるものです。まず加齢により自然に歯の色が変わる場合で、色が黄色味を帯びることがあります。また歯の表面ではなく、歯と歯の間や歯の内部から虫歯になり、それが進んできた場合や、歯の歯髄の病気が進んだ場合、歯の形が作られる時期にテトラサイクリンなどの抗生物質を多量に服用した場合、そして歯の作られる段階で何らかの障害を受けて、歯の形がきちんと作られない場合などに起こります。



治療

歯の表面についたステインやタバコのヤニによる着色は、軽度の場合は個人の歯みがきの励行と、歯医者さんでの歯のクリーニングで改善することができます。また、虫歯や詰め物の変色については治療で改善できます。

歯の内面から変色した場合は、歯を作る時期の問題や加齢という避けられない問題で多数歯に及ぶことも多いので、簡単に治すことは難しいのですが、歯を削って白い歯を被せたり、歯を漂白する方法がとられます。

『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =

9月は1件です。

リサイクルファッションショーが春頃にあったようですが、心身の健康にも環境にもとてもいいと思います。

300人も参加されたようですが、医療全体でこういうことを普及していけないのでしょうか？

特に職員が率先して引っ張って行って欲しいですね。

素晴らしいことですね。



ご意見・ご感想ありがとうございます！

1支部でこれほど大きな催し物ができるなんて、本当に組合員さんの力というのは職員ではかなわないものがありますね。地元の声を拾い集めることができる地域に密着した組合員さんならではのですね。

本当にとても素晴らしいですね！

事業所利用委員会だより

深い呼吸をしていますか

大牧支部ヨーガサークル 石上 とも子



ヨーガは呼吸法・ポーズ・瞑想から成ります。

腹式・完全・丹田・脈拍・二段式と、それぞれの呼吸法を習っています。

始めたばかりの頃は、胸で浅くせかせかとした呼吸をしていました。また、全身が緊張して力がいつも入っていました。

先生は『決して無理をしないで自分でできる範囲で』とおっしゃってくださいますので、体の弱い私でも続けられます。深い呼吸をして全身の力を抜くことも大切で、心の中で『力を抜いて・・・力を抜いて・・・』と思いながらポーズをとるとリラックスしてきて、普段使われていない縮こまった体がグーンと伸びて気持ちよくなります。

また夜なかなか寝付けなかった方も、脈拍呼吸法で改善されてきています。

それぞれが自分に合った必要なポーズを日常家で少しでも続けていますと、徐々に調子も良くなると思います。瞑想は私はまだ短時間しかできませんが、空白状態になった感じで、終わった後はとてもスッキリした気分を体験しました。

皆様もぜひ始めてみませんか。

ヨーガサークルはこの11月で2年8ヶ月に入り、現在午前・午後各20名ほどの会員が活動しています。

毎月 第2・第3・第4月曜日(月3回)

午前の部・・・10時～12時 午後の部・・・14時～16時

月謝1000円