

発行所 : 医療法人社団 恵仁会 本部
〒088-0301 北海道白糠郡白糠町東1条南1丁目2-34
TEL 01547 (9) 3300 FAX 01547 (9) 3330
3月号担当
医療法人社団恵仁会 エンジェル歯科
沖縄県中頭郡中城村津覇640-2



北海道、沖縄の患者様、スタッフの皆様こんにちは。
沖縄では桜が終り、あと一ヶ月もすれば海開きになります。
といっても、強引に春休みに合わせているだけで、正直、泳ぐにはちょっと寒いです。
実際にここちよく泳げるのはGWからです。
ちなみに沖縄の人はあまり泳ぎません、海ではもっぱらビーチパーティ(バーベキュー)
あちこちから、笑い声やこうばしい香りがしてきます。

あま～い誘惑に御用心！

ご存じの方も多いと思いますが、虫歯は、
虫歯菌が歯を溶かす事によって起きます。
予防に効果的なのは歯ブラシですよね。
あとは定期的にフッ素を塗る。
しかもっと大切な事は「砂糖をなるべくとらない事」なのです。



動物園にいくと おサルさんがいますね、歯をみてください。
笑うと虫歯で穴だらけ～なんておサルさんはいません。
砂糖をとらない彼らは、歯を磨がなくても虫歯にならないのです。
(歯周病にはなりません)
砂糖はケチャップや麺つゆなどの調味料にも はいっていますので、
「ゼロ」はなかなか難しいのですが、とる回数を減らすと
グッと虫歯になりにくくなります。

甘い物が無い人生なんて、、、という甘党の方、甘い物大好きのお子様、砂糖とサヨナラ
出来ないのなら、下に書いてある事だけはやってみてください。

アメはやめましょう、長い時間 砂糖が口に入っていると虫歯になりやすいのです。
かわりに甘味料がキシリトール100%のガムを噛んで下さい。

砂糖が入っている飲み物はよしましょう。コーヒー 紅茶も砂糖なしにしましょう。
今、部活動をやっている学生であちこち虫歯になっている子がいます。
原因はスポーツドリンク！ ちょこちょこ何回も飲むので歯が砂糖漬けになってます。
こんな事を続けていたら、虫歯どころか糖尿病になりますよ。水か麦茶にしましょう。

甘党には耳の痛い、歯医者からのお願いです。
食後には歯ブラシもお忘れなく～^^