

わは歯ニュース 2013年 2月号

2月は、一年のうちで一番寒いとされています。

寒さはまだまだ続きそうですね。春が待ち遠しいです。

人には動物のような体毛がありません。寒さに対して大変弱く、体が冷えると免疫力も低下して、様々な病気にかかりやすくなるそうです。



健康の人の体温は36.5度といわれています。体を暖めると血行がよくなりいろいろな病気も改善されていくそうです。

人間の体は、体温が1度上がれば、免疫は6倍アップ！！

体温を上げること、冷えにくい体作りによって、健康に過ごせるように心がけたいものです。

そこで体温を上げるには・・・

◎運動をして体温を上げる

効果的運動とは、ウォーキングのように立って行う運動。足を使った運動をすると血行が良くなり、新陳代謝が活発になって、体温があがります。

◎夏でもシャワーをやめてゆっくり湯船につかる

半身浴で時間を長くつかると効果的

◎体を温める食べ物を食べる

冬が旬の野菜は、体を暖める。夏が旬の野菜は、体を冷やす。

土の中にできる野菜は体を温める。土の上に出来る野菜は、体を冷やす。

寒い地方でとれる果物は、体を温める。暑い地方でとれる果物は、体を冷やす。

◎ストレスをためない

食べ過ぎは体温を下げるので、注意しましょう。小食でも満腹を感じるためにはよく噛んで食べることです。

日常生活を見直し、少しでも改善出来ることがあればいいですね。



キシリトール (XYLITOL) ってなに？



「キシリトール」って、よく聞きますね。当院でも販売しておりますが
コンビニ、スーパー、ドラッグストアでも販売されています。

虫歯予防に“キシリトール” 私たちも、皆さんによくお話しています。

なんとなくわかったような・・・わからないような・・・うーん、不思議な食べ物です。

☆ 何で出来ているの？

天然素材の甘味料で白樺や樅などの広葉樹、トウモロコシの穂軸、イチゴなどの果物やほうれん草などの野菜に含まれています。

☆ どんな効果があるの？

- ・ キシリトールの甘さにより唾液をださせる。ガムタイプでは噛むことで、さらに唾液が出る。
- ・ 歯垢中の虫歯菌（ミュータンス菌など）を減少させ、虫歯をつくる酸を抑制します。
- ・ キシリトールを使い続けると、歯垢中の虫歯菌の数が少なくなります
- ・ 歯垢の変化によって歯磨きしやすくなり、歯肉炎などもおきにくくなります。

☆ どうやって使うの？

- ・ タブレット（アメ）タイプとガムタイプがあります。
- ・ タブレットタイプは、ドライマウスなどで、いつも口が渇く方の「のど飴」としても使用できます。また、幼児やガムが噛めない方におすすめです。
- ・ 1日3～5回毎日とる。食後や間食の後が効果的。ブラッシングの前と後では差はありませんがブラッシングの後は飲食しないという生活習慣をつけたほうが良いかとおもいますのでブラッシングの前が理想的です。
- ・ **歯科医院専用と市販されているキシリトールの含有量には違いがあり、歯科医院専用は100%です。含有量の多い方がより効果的です。**
- ・ 3ヶ月ほど続けることで効果があらわれ、2～3年とり続ける事で虫歯菌の除菌効果が現れその後も効果が持続され易くなります。
- ・ 口のなかに唾液が一杯になった時にすぐ飲み込まず、できるだけ溜めて口の中に行き渡らせる方が効果的です。味がなくなっても5～10分間は噛みましょう。
- ・ 一度に食べるとお腹がゆるくなる場合がありますが、これは体がキシリトールを早く消化しようとして腸の中の水分が増えたためです。食べる量を調節して下さい。
- ・ 糖尿病を患っている方でも安心してお召し上がりいただけます。



はま歯科医院
☎ 500-6224 岐阜県羽島市正木町79-2
☎ FAX 058-394-4662
E-mail info@ham-dent.com
ホームページ <http://www.ham-dennto.com/>
診療時間 平日 9:30～13:00 15:00～18:30
土曜日 9:30～13:00 14:30～17:30