



わは菌ニュース 7月号



最近暑くなってきて外出したいきぶんになったりする方も多いのではないのでしょうか？
夏祭りや花火大会、プールなどイベントもたくさんの季節ですが...

夏の食べ物といえば何！？ランキング！！



第1位

『スイカ』やはり夏といえば強烈にイメージしてしまうのがスイカですよ！細かくカットして冷やして食べるのもよし！キャンプやBBQに一玉持って行きみんなでスイカ割り楽しみ、分け合ったりとシーンを選ばないのも嬉しい所です。

1. 脂肪を減らす効果がある
2. 水分が豊富で、スポーツ後の水分補給にも！
3. がん予防効果や毒素を体外に出す効果も！

第2位

小さな子供から大人まで幅広く愛されている「かき氷」もランクイン！たっぷりかけて味わう甘いシロップにシャリシャリとした夏ぴったりの食感は病み付きになりますね！



第3位

ウナギ！夏真っ只中には『土用の丑の日』があるのもあってウナギを連想される方も多いでしょう！他の食べ物と比較しても1年の中で食べる機会が少ないですがこの季節に食べるのは夏バテの予防から来てるんですね。



第4位

冷やし中華！食欲が落ちがちな夏でも抵抗なく食べられるうえになにより栄養として野菜が取れるのも嬉しいですよ！具体的には・・・

1. お酢、レモンなどの汁物⇒酸味が強いので食欲増進
2. トマトやしその葉⇒抗酸化作用抜群でストレスから守ってくれる
3. きゅうり⇒水分豊富で補給にぴったり！



第5位

冷奴！冷たくツルっと食べられる冷奴ですが、カロリーも少なくダイエット食品としても人気ですよ。

1. 白ごま、生姜、カツオ節、ねぎを合わせる
 2. トマト、オリーブオイル、塩、粉バジルを乗せる
- お手軽にできるアレンジ方法を是非試してみてください！



担当：田中

いまだき歯磨き剤の使い方選び方

歯磨き剤たっぷり使っていますか？

予防するなら歯磨き剤！

皆さんは毎日歯磨き剤を使っていますか？

かつて（歯磨き剤は歯磨きの邪魔になる）と、言われていた時代がありました。まだ歯磨き

剤にフッ素などの有効成分が配合されておらず、香味や発泡剤も強かったころの話です。そんな歯磨き剤もいまや虫歯予防に欠かせない必須アイテムとなっています。

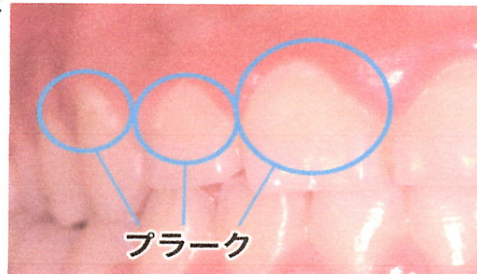


毎日使うだけで効果が！

歯磨き剤にとっての大きな転機は、虫歯予防に効果のあるフッ素（フッ化物）が配合されたことでした。朝晩歯を磨くという誰もがしている習慣により、口の中にごく微量のフッ素が残って、効果を発揮したからだろうと考えられています。

虫歯予防の知識を更新しよう！

歯磨き剤に有効成分が入っていなかった数十年前の歯科では、（歯磨き粉はなるべく使わずに歯磨きを）と指導していました。その影響が残り、（歯磨き剤は歯に悪い）と思っている方が、今もいるかもしれません。しかし時代は変わりました。現在、歯科医院やドラッグストアで販売されている多くの歯磨き剤は、厳しい基準をクリアした（医薬部外品）であり、私たちの歯を守ってくれる重要なアイテムです。



予防の基本はプラーク除去と歯磨き剤

フッ素の入った歯磨き剤を使えば歯磨きが適当でも虫歯予防できますか？



使わないよりは使ったほうが良いですが、べたべたのプラーク（歯垢）に覆われている歯は歯磨き剤の優れた成分が歯に十分に届きません。歯ブラシでプラークをよくこすり落とし、しっかりと成分を歯に届けて歯磨き剤のポテンシャルを引き出しましょう。

ある段階まで虫歯は止められる

虫歯って、一度始まってしまったら（削って治すしかない）と思っていました。



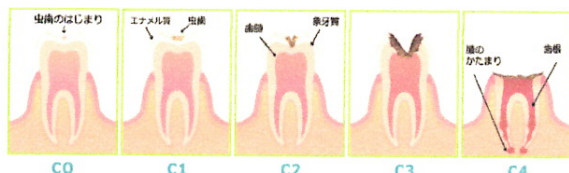
虫歯も、糖尿病などの生活習慣病と同じく早期に病気をみつければ、生活習慣の改善、たとえば歯磨きや、おやつ回数の改善で病気の進行を止めることができます。

進行を止められます！

もはや止められません。

1. 歯の外形はそのまま初期虫歯(C0)
2. エナメル質の範囲で壊れた虫歯(C1)

エナメル質に穴が！象牙質の段階(C2)



はま歯科医院
〒500-6224 羽島市正木町大浦 79-2
☎ FAX : 058-394-4662
E-mail : info@ham-dent.com
URL : http://www.ham-dent.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
休診日：日曜日・祝祭日・木曜日
(祝祭日のある週の木曜日は診療します)