

わは歯ニュース 5月

5月に入り、日に日に気温も高くなり、汗ばむ日も多くなってきましたね。5月は、天気もよくGWの連休もあり、旅行やレジャーにお出かけされる方も多いのではないのでしょうか？お出かけ時、気になるのはこの時期一番多く降り注がれている“紫外線”です。1年の中で5～7月が一番多く出ている紫外線ですが、暑くなる前から紫外線対策をしていきたいものです。今回は“紫外線”をテーマに紹介していきたいと思います。

紫外線

5～7月がピークに！ 特に1日の10～14時頃が多い

人に良い影響

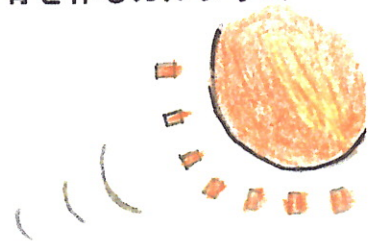
- ・殺菌、除菌効果・・・洗濯物、お布団、靴などの天日干し
- ・ビタミンD作成・・・「太陽にあたると身体が強くなる＝骨が丈夫になる」間違いではない。紫外線に当たると、皮膚でビタミンD3が作られ、骨を作るカルシウムを体内に吸収する助けをしてくれる。

人に悪い影響

日焼けをする。そして、シワ・シミの原因になる

- 日焼けのタイプ
- ① 皮膚が赤くなるが、元の色にもどる
 - ② 少し皮膚が赤くなり、いつも黒っぽくなる
 - ③ 皮膚は赤くならず、すぐに黒くなる
- 黒くなる人は肌の中に色素が沈着する。

これが、シミ、そばかすのできる原因となるメラニンを作りだす。



目に対する影響

酸化させる



皮膚に対する影響

日焼け、老化、乾燥肌、やけど、アレルギー、免疫力の低下など

UV-A・・・皮膚の深い部分まで届き、シワや肌のたるみを引き起こす

UV-B・・・皮膚の表面に吸収されて、シミ、そばかすを作り出すメラニンをためる

日焼け止めについて

「SPF」値・・・肌を赤くして日焼けの元となる紫外線UV-B波から守る数値

長時間の外出でなければ SPF 15～20

長時間日光にあたる SPF 50程度（それ以上は50+）

「PA」値・・・紫外線UV-Aに対するもの

PA+→効果あり PA++→かなりの効果あり PA+++→非常に効果あり

日焼け対策・予防

- ・UVカットの物を着用（帽子、日傘、手袋、サングラスなど） ・1日2、3度塗りなおす
- お子さんの日焼け対策も大人と同様、気をつけたいものですね！！

SPF?

PA?

虫歯予防に効果があるキシリトール！本当に効果ある？

キシリトール ⇒ 天然素材の甘味料 = お砂糖とは違う

虫歯になる仕組み

虫歯菌のえさ・・・お砂糖



歯の表面に残るお砂糖を食べて、人間と同じくうんち（歯垢・プラーク）やおしっこ（酸）を出して歯を溶かしていく → 虫歯に！！

虫歯菌は、キシリトールも甘いのがつがつ食べる。でもその後全く排泄できず、「ふんづまり」になってしまい死んでいきます。しかも、歯に優しい糖類は他にもありますが、虫歯菌の数を減らせるのは、キシリトールだけなのです。また、お口の中の虫歯菌の悪玉菌（落ちにくい歯垢）から、善玉菌（落ちやすい歯垢）へと変えてくれるのです。

⇒お砂糖の制限や、歯磨きだけでは虫歯予防が難しい時に、キシリトールは役立ちます！！

キシリトールの選び方

製品に使用されている甘味料の50%以上がキシリトール、もしくは総重量のほとんどがキシリトールで占められていること。

- ・ 歯科専用のキシリトールガムがおすすめ **キシリトール100%使用**
- ・ 含有量の確認 記載がない場合、糖類0gと炭水化物とキシリトールの分量が近い物を

キシリトールの食べ方

- ・ 1日5～10gの量を、3回以上に分けて食べること
- ・ 歯科専用のキシリトールガムは1粒に1.3g含まれているため、1日4～8粒程度
- ・ 食べ続けることで効果がでる 3か月以上続けると変化がでてくる（研究から）



虫歯菌の感染は基本的には**家族感染**です。生まれた赤ちゃんには虫歯菌はいません。

赤ちゃんが生まれる前から（妊娠中から）虫歯予防をおすすめします。妊娠中のキシリトール摂取は特に問題ありません。また、生後1歳7か月～2歳7か月は特に

感染しやすいため、歯が生えて1歳半頃から、お子さんにもキシリトールのタブレット

で予防を助けてあげてください。



担当 岩先

〒500-6224

岐阜県羽島市正木町大浦79-2

診療時間

TEL/FAX 058-394-4662 平日 9:30～13:00 15:00～18:30

URA <http://www.ham.-dennto.com> 水曜日午後 14:30～17:30

土曜日 9:30～13:00 14:00～17:30