

わは齒ニュース 3月号

気温も日に日に暖かくなってきましたね。外出自粛で、自宅で巣ごもりしていらっしゃるかと思います。運動不足になっていませんか？カロリー摂取過多の傾向の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、私が今気になっている「はちみつレモン」についてお話ししたいと思います。

「はちみつ」甘味は砂糖の3倍で、カロリーも低く、殺菌作用や、喉の痛み緩和など大変優れた食材です。そして、レモンとの組み合わせは最強と言われているのは、ご存じだと思います。



「はちみつレモン」の美容効果

- ・新陳代謝の促進・・・クエン酸が脂肪や糖分をエネルギーに変えてくれる
- ・アンチエイジング効果・・・ビタミン C が豊富でコラーゲンを生成し、メラニンの生成を抑制する
- ・ダイエット効果・・・砂糖に比べカロリー20%ダウン 砂糖より太りにくい
- ・目の疲労回復・・・はちみつに含まれるルテインが作用する
- ・口臭対策・・・レモンに含まれるビタミン C の抗菌作用と、酸味による唾液が多く分泌されるので、口の中の細菌の繁殖をおさえる。またはちみつは、虫歯菌のミュータンス菌の活動を抑えるので、虫歯になりにくくする。

「はちみつレモン」の健康効果

- ・免疫力の向上・・・ビタミン C の働きで、病原菌をやっつけ、抗酸化作用により健康に有害な活性酸素から体を守る。はちみつにはグルコン酸が含まれ、腸内の善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を増やす働きがある。腸内環境が免疫力向上には欠かせない。全身の免疫司る体内の免疫細胞の7割が腸にあり、腸内の働きを整えることで、免疫力の向上に繋がる
- ・喉の痛みや口内炎・・・はちみつのグルコン酸による殺菌効果と、はちみつ特有の粘性と保湿力は粘膜を保護する力があるので、喉がイガイガするときや、口内炎にもおすすめ

その他

- ・殺菌効果・疲労回復効果・快眠効果・二日酔い予防、解消・動脈硬化予防、認知症予防

調べてみると、体に良さそうなことばかりですね。

私は、炭酸水で割ったり、お湯に混ぜて飲むのが好きです。

作り方も簡単なので、自分好みの「はちみつレモン」を、ぜひお家でお試してみてください。

担当 岩先

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2 ☎ 053-391-4662

web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00/2:30~18:00

土曜 9:30~13:00/2:30~17:30

休診日 木・日・祝祭日

子どもの仕上げ磨き

お子さんの仕上げ磨きはどうしたらいいの？気をつけたいことや、虫歯の予防について・・・可愛い乳歯が生えだしてきたら、お口に触られることに慣れていくためにも仕上げ磨きを始めていきます。仕上げ磨きでチェックしてほしい箇所

1. 歯と歯茎の境目(表・裏側両側)

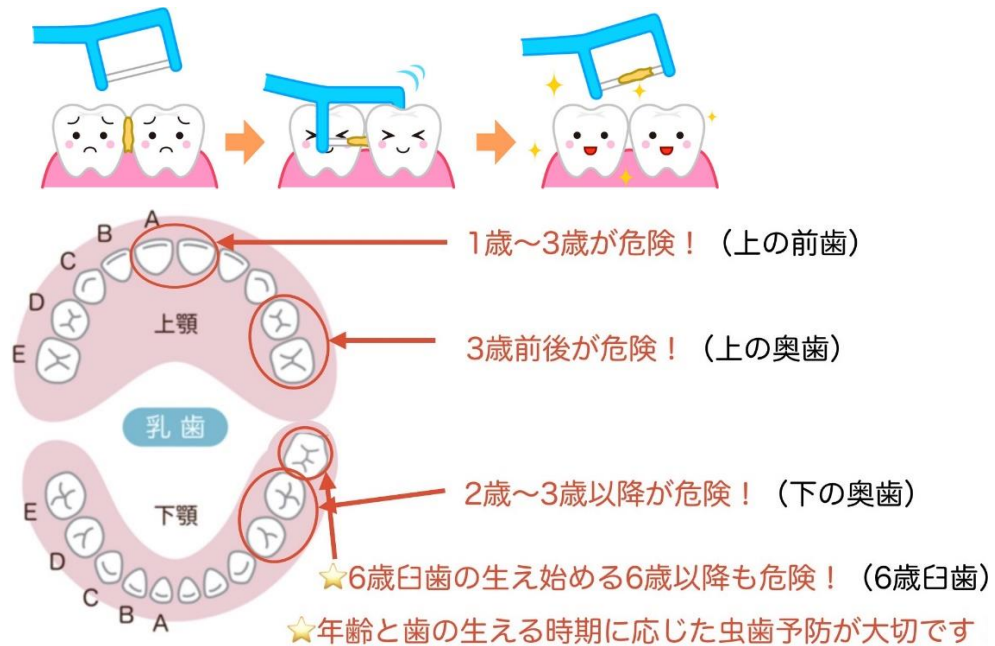
特に舌側の境目は自分ではなかなか磨けておらず、歯肉炎になりやすいです。

2. 歯と歯の間

歯の間は磨き残しがよくあります。また虫歯に一番なりやすいところで、食べかすが詰まっていることが多く、フロスの使用をお勧めします。

3. 奥歯の噛む面の溝

奥歯の溝は形態が複雑で、凸凹しているため、くっつきやすいお菓子が残っていることもあります。6歳臼歯も生え始めは歯肉がかぶっていることもあり、一番虫歯になりやすく、歯肉炎にも要注意で、仕上げ磨きで要チェックのところ。



お子さんの仕上げみがき用の歯ブラシおすすめ

本人用と仕上げ磨き用の歯ブラシは、出来たら別の歯ブラシで、より効率良くプラークを取り除けるものを。そして、フッ素入り歯磨き粉と仕上げにフッ素ジェルも取り入れる予防法をお勧め



医薬部外品



医薬部外品