

# わは歯ニュース 12月号

街中ではイルミネーションが飾られクリスマスモードにつつまれていますね！

今年もとうとうあとひと月となりました。

皆様お変わりありませんでしょうか？

はま歯科医院では先日神戸、京都を巡る社員旅行に行って参りました！

有馬温泉で日ごろお疲れを癒し、神戸牛と秋の味覚松茸料理を味わって、お腹も満たされました♪

そんな旅で訪れた所を紹介させていただきます。



シェフが目の前で焼き上げる  
神戸牛



神戸の北野地区での  
異人館巡り



世界文化遺産 上賀茂神社  
神秘的空気に包まれていました！

京都に行かれる方は是非立ち寄ってみてください♪

八咫鳥(やたがらす)みくじを  
引きました!!  
八咫鳥は足が3つ、お腹には賀茂神社  
の神紋である二葉葵が入っています。  
「導きの神」として  
信仰されているそうです。



上賀茂神社のすぐ近くに  
”上賀茂きりん”という  
カフェがあり、わらび餅が  
とても美味しかったです！



担当 ふじた



# 子供たちが大好きな グミのおはなし



突然ですが、みなさんグミはお好きですか？

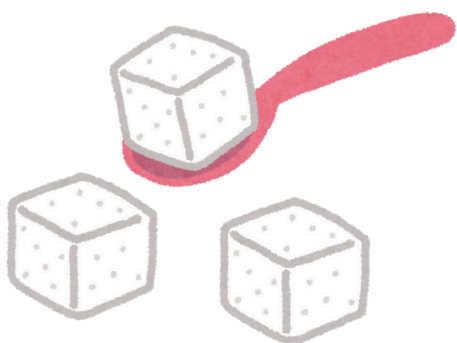
最近はSNSでも多くのグミの動画が流れてきますね！

コンビニやスーパーでも沢山の種類のグミコーナーを見かけるようになりました。

我が家の子供たちもグミが好きなので、新しいグミが出るたびに、子供たちにコンビニやスーパーでグミ探しをさせられます(笑)

つつい食べ過ぎてしまうグミですが、実はグミにはお砂糖がたくさん含まれています。

## 砂糖が多く含まれている清涼飲料水と比べても・・・



清涼飲料水の砂糖量は約50～60g

グミ1袋の砂糖量は40～50g程度

ドイツ発祥のグミは、当初子供たちの歯の健康の為に開発されたお菓子で、当時は今ほど砂糖が入っていなかったものと想像されます。

弾力のあるグミはよく噛むため、清涼飲料水に比べて口腔内の滞在時間も長く、酸蝕症も懸念される場所です。

また、グミは清涼飲料水と同等の砂糖や酸味料、香料、着色料のような添加物が含まれており、摂取量によってはグミの歯や体への為害性は清涼飲料水に匹敵するか、それ以上なのではないかと考えられています。

やみつきになりやすいグミですが、歯にもカラダのためにも出来る範囲でシュガーレスガムやシュガーレスグミへの切り替えをおすすめします



はま歯科医院

〒501-6224

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 14:30~18:00

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)