



## わは歯ニュース 10月号



今年の夏は長く、残暑が厳しかったですね！！10月に入り朝晩は少しずつ過ごしやすい気温になりなした。「食欲の秋」という事で先月のお休みに地元に戻ったので地元で行ったオススメのカフェを紹介します！^^

### \*YAMADA COFFEE OKINAWA(那覇泊店)

コーヒーの種類が多く、引き立ての美味しコーヒーも飲めますがコーヒーゼリーが美味しいです！！酸味苦味も少なくバニラアイスとベストマッチ！



### \*Once week coffee(那覇市)

「カラキ」と呼ばれる沖縄産のシナモンが使用されたシナモンロールが有名なお店です！カラキとは昔、薬用や香辛料として使われており身体にもいい植物です！！飲み物は大宜味産シークワサーソーダを飲みました(^^)

### \*FLAP COFFEE and BAKE(宜野湾 普天間)

エスプレッソをふんだんに使用したチーズケーキを食べました！ほんのり苦く甘さ控え目でコーヒーと合う味でした！！お店も広くて雰囲気もよくゆっくり出来る空間でした(^^)気づいたら友達と2時間程おしゃべりしたました笑



近場ではなく少し遠いですが沖縄に行かれた時に寄ってみて下さい！！！！



# 飲食後のお口の中の変化

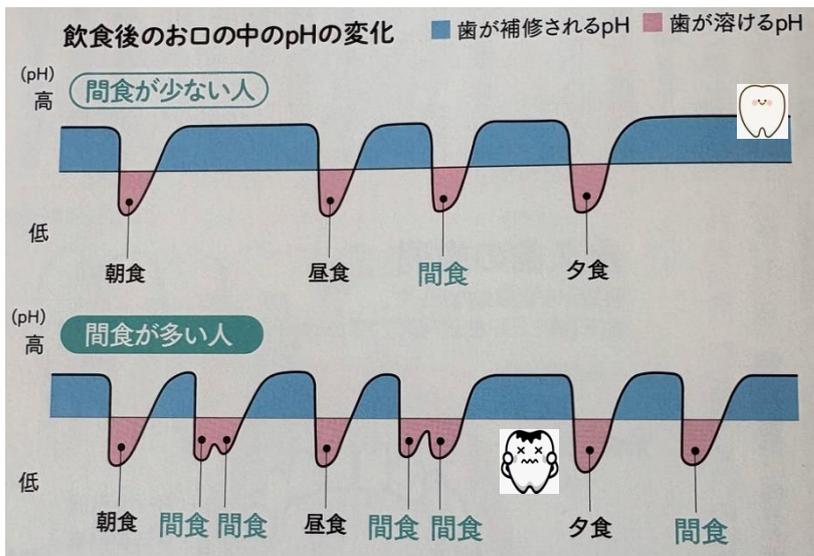
日頃甘いものを控えているはずなのに、虫歯になりやすい方の1つの原因として間食の「**食べ方**」に問題があるかもしれません。飲食後、口腔内は細菌や飲食物が生み出す酸により歯の成分が溶け出し（脱灰）、その後唾液の成分が時間をかけて元に戻して行きます！溶かす力が戻す力を上回る状態が長い時間続くと虫歯になって行きます。

## このとき…

食べる量よりも「**頻度や時間**」が

重要になってきます！！1日中甘い物が口腔内にあると、唾液が歯を修復する時間が取れないからです。

なので、あめ玉やお砂糖の入った飲み物をチビチビ、ダラダラ飲んでいると虫歯になりやすいのです！！



野菜ジュースやスポーツドリンクなど、身体にいい飲み物にも砂糖は多く使われているので要注意です。

担当熊崎

## はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2 電話&FAX 058-394-4662

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

Instagram [hama\\_dental\\_linic](https://www.instagram.com/hama_dental_linic)

診療時間 平日 9:30~13:00/14:30~18:00

土曜 9:30~13:00/14:30~17:30

休診日 木・日・祝祭日（祝祭日がある週の木曜日は診療します）