

# スマイル通信

## No.26

TEL : 025-227-1414  
FAX : 025-227-1415  
HP : <http://www.sasakura118.com>



皆様いかがお過ごしですか？3月11日東北地方に起こった大地震と、それに伴う未曾有の津波によって多くの人命が失われました。また、原子力発電所の放射能漏れという嘗て経験した事のない大惨事まで引き起こしてしまいました。あの途方もない瓦礫の山を見ると、心が痛みます。故郷を失った被災者の方々が一日でも早く、平常な生活に戻るよう願うのみです。つい最近、長引く被災生活で子供に虫歯が出来てしまったという新聞記事を読みました。今回のスマイル通信は虫歯予防に有効と言われているキシリトールについて調べてみました。ご参考までに。

### キシリトールとは？

キシリトールとは白樺や樺などの木から作られる虫歯の原因にならない天然素材の甘味料です。砂糖とほぼ同じ甘味がありますが、カロリーは約25%も少なめです。スッキリとした爽やかな冷涼感が特徴でまた、ダイエットにも最適です！

### キシリトールはなぜ歯によいのか？

砂糖は摂取すると虫歯菌（ミュータンス菌）によって分解され、虫歯の原因となる「酸」が作られるのに対し、虫歯菌はキシリトールを分解する事が出来ない為、「酸」は生産されません。また、虫歯菌がキシリトールを吸収しようとして無駄なエネルギーを消費するので、虫歯菌の増殖も抑えます。キシリトールを長期的に取り続けることによって、口の中で作られる酸の量が次第に減っていき、他の甘味料（砂糖等）を食べた時も酸が作られにくくなります。さらにキシリトールは唾液の働きをよくし、酸の中和を促進し脱灰の抑制(虫歯菌の作る酸で歯が溶け出すのを防ぐ)と再石灰化(酸によって溶けた歯を修復しようとする働き)もあると言われています。

### キシリトールはいつ食べると効果的？

では、キシリトールを取るタイミングはいつが最も効果的なのでしょうか？キシリトールにはプラーク（歯垢）を軟らかくし、歯からプラークを浮かせ、落としやすくする効果があります。その為、食事や間食の直後に摂取するのが最も効果的と言われています。また、妊婦さんにもオススメです。出産3ヶ月位前から積極的にキシリトールを摂取すると、お子様へのむし菌感染が抑えられるとも言われています。朝・昼・夜の食後にキシリトールガムを15分以上よく咬むようにしてみましょう。そして、せっかくキシリトールガムを摂取するのであれば、キシリトール50%以上の物、ミュータンス菌が多い方には100%の物をオススメします。

キシリトール100%配合商品



食べ過ぎると体質により一時的にお腹がゆるくなる場合がありますので注意!!

チョコ



こんなチョコあるんだ!!

〔1回の摂取目安〕 幼児は1粒程度、小児以上は3粒程度  
〔1日の摂取目安〕 1～3回  
噛まずにゆっくりなめながら食べてね！歯みがきの後や寝る前でもこのチョコなら安心!!

ガム



咬む力を鍛えてむし菌予防も!!



# ブレススマイルコンテスト



ブレススマイルコンテストをご存じでしょうか？このコンテストは矯正歯科医会（矯正専門医の団体）によって開催されているものです。タイトル通り『矯正歯科治療中の笑顔』を応援する全国的なフォトコンテストです！

応募作品の中から入賞作品が選ばれ、最優秀賞・優秀賞の受賞者には、賞金の他に、ペア旅行が贈られその旅行中に表彰式が行われます☆  
この機会に是非ハッピースマイル撮ってみませんか♪♪



【応募条件】 応募者が矯正歯科治療中の方。ブレス（矯正装置）がはっきりと写っている事  
【郵送先】 〒760-0017 香川県高松市番町1-6-1 住友生命高松ビル4F  
株式会社ベルシステム24内「第7回ブレススマイルコンテスト」事務局  
※応募作品はご返却しません。

詳しくは矯正歯科医師会のホームページをご覧ください。  
<http://www.orthod.or.jp/>



## New Face



新しく入りました**歯科衛生士の五月女あすか**です。皆様が快適な矯正ライフを送れるように頑張ります。よろしくお祈りします！私も最近矯正治療を始めた一人です(^o^)/そこでこの場をお借りして少し私のお話をさせていただきます！！  
☆矯正を始めたきっかけは...!

私は以前から自分の歯並びにとってもコンプレックスがあり、歯を出して笑う事に抵抗がありました。矯正治療をやりたいと前から思っていたものの、装置が見えるのは恥ずかしい！と、なかなか勇気がでませんでした。ですが当院に勤め、どんどん歯並びがきれいになる患者さんを見て私も未来の笑顔のため頑張ってみよう！と決心したので☆

### ☆まずは前準備から！！

2月から治療の前準備が始まりました(^v^)始め、奥歯にバンドという装置を入れる隙間を作る為に歯と歯の間に青いゴムを入れました。個人差はありますが、私はゴムに慣れるまでの数日間は歯が浮いたような痛みとの戦いで、恐る恐るごはんを食べていたのを思い出します...1週間後にはバンドが奥歯に入りました。又私の場合、歯を並べる隙間が足りず上下の小臼歯を抜く必要があったので当院にて抜歯を行い、こうして矯正装置を入れる準備がすべて整いました！抵抗のあったブラケット装置はこの頃には待ち遠しく（歯が無い口元がかえって恥ずかしかったので...）装置をつけた時は感激でした！治療が始まってからは毎日使えるフッ素ジェルを取り入れ、ますます歯磨きに力を入れています。皆さんと一緒に虫歯ゼロの矯正治療を目指して頑張ります(>u<)!!次号から私の歯並びと心の変化について連載していきたいと思っております。是非読んでくださいね！



←先日、ブラケットが入りました！

はじめまして☆  
4月に新しく入りました**歯科技工士の小林由季**です。矯正は終わるまでとても時間がかかりますが、徐々に歯並びが良くなっていくと、食べ物が今までより美味しく感じたり、滑舌が良くなったりもします(^\_^)！  
なにより「笑顔」が今まで以上に素敵になります★  
私が造った装置で患者様の笑顔が1つでも増えると嬉しいです(>u<)の患者様一人ひとりに合った装置を一生懸命作りたく思います！  
よろしくお祈りします(^\_\_\_\_^\*)



最後までお読みいただき、ありがとうございます。身近にいろいろな製品はあるけれど、意外と知られていない『キシリトール』のこと、少しおわかりいただけましたでしょうか？これからも皆様のお役にたてるよう、いろいろな情報を発信していきたいと思っております！こんなことが知りたい！あれはどういうこと？などなど。これは!!という内容がありましたらスタッフまでお願いします(^\*)また、新人衛生士☆五月女の矯正治療もどんな風に進んでいくのかな(>▽<)こちらもお楽しみに！