

皆様、こんにちは。

梅雨も明けてすっかり真夏の暑さとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。エアコンのきいた室内との気温差や暑い中での熱中症など、体調を崩しがちな季節ですので、体調管理、水分補給をしっかり行い、元気に夏を乗り切りましょう。

《お口の健康のために》

シュガーコントロールという言葉を知っていますか？

『シュガーコントロール』という言葉をご存知ですか？

『シュガーコントロール』とは、ムシ歯の原因の一つである‘糖分’、特に‘ショ糖（砂糖）’の摂取をコントロールすることです。

ムシ歯の原因菌は、主に‘ショ糖’‘ブドウ糖’を栄養にしてお口の中で繁殖し、「酸」を作り出し歯の表面を溶かしてムシ歯にしていきます。ですから、糖分そのものの摂取を減らすことは、ムシ歯予防に大変有効と言えます。

具体的には、食事以外の糖分摂取の目安として、
1～3才で 15g / 日。3～15才では 20g / 日 以内になります。

特に、甘いお菓子・飲み物には、思っている以上に糖分が含まれています。例えば、スポーツドリンク250mlには、15g。缶コーヒー250mlには24g。チョコレート1枚には22g。プリン1個には22gの糖分が含まれています。ですから、毎日や度々の飲食をすることは、控えたほうが良いですね。

特に、‘キャラメル’‘チョコレート’‘キャンディー’‘スナック菓子’‘ケーキ’などは、口の中に長く残ったり・歯に付きやすいので、注意が必要です。

全て食べるのをやめるということではなく、『シュガーコントロール』を上手に行って、ムシ歯のリスクを減らすことで、お口の健康を保つようにしましょう。

今月のおすすめイベント



灯街道：箱根湯本

◎箱根湯本温泉の遊歩道が寄木灯籠でライトアップされます。あわせて「おもてなしブース」、「ミニ箱根をどり」、「琵琶演奏」などの催しが行われます。

今月のおすすめレシピ



暑い日に食べたい サッパリきゅうり。

材料

●材料（2人分）
きゅうり 大1/2本 ・ 塩麹 大1弱 ・
鶏がらスープの素（顆粒） 小1/2 ・
レモン汁（ポッカレモン） 少々

作り方

1きゅうりを一口大に切る
2材料を全てビニール袋に入れ、キュウリをもみもみ。
3冷蔵庫で20分程おいておく
※あまり漬け込むと塩辛くなります。レモン一振りですっきりと美味しくなります。

おすすめお口グッズ

ウルトラフロス

○初心者の方でも安心して歯肉に触れる 歯頸部や歯肉縁下のフロッシングができます。唾液に触れるとフロスがスポンジ状に。
○独自の構造で、広い面積のフロッシングが効率的・効果的にプラーク除去ができます。



当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログもご覧ください。
当院HPからバナーをクリックください。

かおるママ歯科医師の



南林間 MINAMIRINKAN MARGUERITE DENTAL CLINIC
マーガレット 歯科クリニック

〒242-0006
神奈川県大和市南林間1-6-11
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から駅改札への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ココココ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1H 無料）》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>