

哲風会通信

2013.10 VOL・22

朝晩はすっかり肌寒く感じられる季節になりましたね。台風の影響で実りの秋の収穫が心配です。それでもお店には美味しそうな秋の味覚が巡回していて、つついあれもこれもと買い物カゴの中がいっぱいになってしまいます。「天高く馬肥ゆる秋」にならないようにと願う今日この頃です。



キシリトールとリカルデントの違い

スーパーやコンビニでよく見かける「キシリトール」や「リカルデント」。どちらもなんだか歯にいいのかな？と思って噛んでいる方は多いと思います。

「キシリトール」は天然素材の甘味料で、原料は白樺や樅などです。主に北欧で作られています。虫歯は原因菌(ミュータンス菌)が糖分をとって酸を発生することがきっかけでつくられますがキシリトールからは虫歯の原因となる酸が作られない、すなわち虫歯が出来にくいということが一番の特徴です。さらにミュータンス菌自体もエネルギー源である酸が作れないうえに無駄にエネルギーを消費してしまうので、成長・増殖が阻害され、徐々に数が減少していきます。キシリトールの甘さは噛むことで唾液の分泌を促すため唾液に含まれるカルシウムやリン酸が歯を強くしてくれます。

「リカルデント」は甘味料ではなく、味や匂いはほとんどありません。オーストラリアで開発された牛乳に含まれる成分から作られた天然由来成分で、CPP-ACPとも表されます。その特徴は歯のエナメル質がカルシウムやリン酸を取り込みやすくし、歯の再石灰化を促進し再石灰化した部位の酸に対する抵抗力を高めることです。ごく初期の虫歯であれば修復してくれます。ただし牛乳アレルギーの方は控えた方がいいようです。

まとめ

- ・ キシリトールガムは、虫歯の原因にならないガム。
- ・ リカルデントガムは、エナメル質を修復し歯を丈夫にするガム。

キシリトールやリカルデントはすぐに効果が現われるものではありませんし、それだけで虫歯予防が出来るわけでもありません。あくまでも補助的なものと考え毎日のブラッシングや歯科医院での定期健診も欠かさないでください。

ちなみに歯科医院専売のものは市販のものに比べると成分が2倍含まれています。



温泉めぐり

紅葉のシーズンになると露天風呂にはいって虫の声を聞きながらのんびりお湯につかって日々の疲れを癒すのがいいですね。最近のお気に入りには栗駒の大自然が一望出来る、標高約1126mにある「栗駒山荘」のパノラマ露天風呂。もう一つは田沢湖が眼下に広がる田沢湖高原温泉郷のなかにある「アルパこまくさ」の展望露天風呂です。「栗駒山荘」の方は冬季間に入ると通行止めになって行けなくなってしまうので雪が降る前に再訪したいと思っています。

そして県内にもまだ一度も行ったことがない温泉もたくさんあるので、新しいお気に入りを探しに色んな所へ出かけてみたいと思います。



今月の通信担当



むさしデンタルオフィス歯科衛生士の石川潤子です。今年の夏に向けて自分の身体のダイエットのために「レッグマジック X」、電気代のダイエットのために最新の省エネ家電「エアコン」を購入しました。自分のダイエットは意志が弱く長続きせず大きな「レッグマジック X」はたまたまのままになってしまっていますが、15年前のエアコンから最新のエアコンに替えたら電気代がものすごくダイエットになりました。購入時の出費はかなり痛手でしたが、ペットのわんこを留守番させているので日中もずっとエアコンをつけっぱなしにしている去年の電気代とは比べ物になりませんでした。涼しくなってきたのでこれからまた自分のダイエットの方を頑張ろうと思う今日この頃です。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801