

# 千歯会 だより

# SENSIKAI No.230



2020年もそろそろ締めくくり…みなさんにとってどんな年でしたか？  
来年もどうぞよろしくお祈りします(^-^)

歯科医師 平野

こんにちは。歯科医師の平野です。

寒くなってきましたね。この時期はインフルエンザや風邪の予防が欠かせません。今年はコロナウィルスも気になるますね。ウィルスは乾燥した環境を好みます。そこでウィルス対策としてオススメなのは、部屋の湿度を高く保つこと。加湿器を使うのは有効な方法です。

私たちの喉の奥には細かい綿毛があり、空気中のカビ、細菌、ウィルス等が肺まで届かないようにガードしています。綿毛が1分間に5ミリ~1センチの速さで、異物を外へと押し出してくれます！私たちの体の働きってすごいですね。

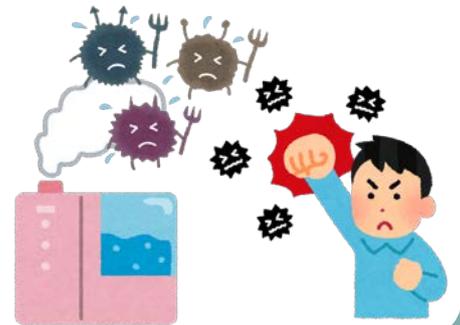
この綿毛の動きが一番良くなるのが、湿度40~60%の時です。一方、湿度が30%以下になると綿毛の動きが衰えて、ウィルスを押し出す力が弱くなってしまいます。なので、冬場は乾燥を避けて、お部屋を40~60%位の湿度に保つようにしましょう。

また口腔内の感想を防ぐために、自分で簡単に出来ることがあります。

① 舌をゆっくり回す運動

② 唾液腺を皮膚の上からマッサージ

どちらもすぐに効果が出て、唾液が分泌されお口の中が潤ってきます。  
やり方は歯科医師や衛生士にお気軽に聞いてくださいね！(\*^-^\*)



## ☆フレーバーウォーターとミネラルウォーターの違いとは？

歯科衛生士 大川

最近、フルーツなどの味がついたフレーバーウォーターを飲んでいる方が増えていますが、ミネラルウォーターとどう違うのでしょうか？

・フレーバーウォーターは、「清涼飲料水」香りや味だけでなく糖分やエネルギーを含んでおり、飲み過ぎると、う蝕（むし歯）や歯周病のリスクが高くなります。



見た目は無色透明のミネラルウォーターに見えるものの、飲めばりんごや桃、レモン等の香りと味がついている飲料で、糖類（果糖ブドウ糖液糖、砂糖、甘味料など）を使用しており、ある調査ではペットボトル1本分（約500ml）あたりのフレーバーウォーターには、砂糖量に換算すると約14~84g、コーヒー等に入れるスティックシュガー3gに置き換えると、少ないものでも4本から多いものでは28本に相当すると言われてます。

香りや味がついて後味がすっきりしていて飲みやすいことから、水分補給として活用している方も多いと思います。しかし、”糖分が入っている飲み物”ですから、活用する時間帯によっては飲用後の口腔清掃を十分に行わなければ、う蝕や歯周病等のリスクが高くなる飲み物であることを認識しましょう。

# おゆみ野総合歯科クリニック



カウンセリングルーム完備で、  
自分にあった治療ができる総合歯科。



「先生、入れ歯がすごくよくなったよ！」  
「口の中がスッキリしたよ！」  
こんな言葉や笑顔に出会えたとき  
私たちもすごくうれしいです。  
大切な歯とお口の健康サポートを通じて  
みなさんの笑顔に出会えることを  
楽しみにしています。

飲み込みの気になる方へ  
食べ物をうまく食べたり飲みこんだりすることが  
できない方へ【摂食・嚥下障害】への治療・訓練を  
専門の担当医を配属して訪問診療にて行ってお  
ります。いつもの環境で無理なく飲み込みの治療  
が受けられる安心のサービスです。

住所	〒266-0031 千葉県千葉市緑区おゆみ野4-3-9
連絡先	TEL: 043-300-3600 FAX: 043-300-3700
診療科目	矯正・小児歯科・歯科口腔外科・審美歯科・予防歯科・訪問歯科
診療受付時間	【午前】9:30~13:00(最終受付 12:30) 【午後】14:30~18:30(最終受付 18:00) ※火曜午後は15:30から
休診日	日曜・祝祭日

歯科診療に関するお問合せ



## 大網歯科医院

〒299-3236  
千葉県大網白里市みやこ野 2-2-1  
TEL 0475-72-6480  
FAX 0475-72-8059

(訪問)  
TEL 0475-73-6480  
FAX 0475-53-6982

## 片貝デンタルクリニック

〒283-0104  
千葉県山武郡九十九里町 2380  
TEL 0475-70-7171  
FAX 0475-76-4888

(訪問)  
TEL 0475-76-8201  
FAX 0475-71-3472

## おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031  
千葉県千葉市緑区おゆみ野 4-3-9  
TEL 043-300-3939  
FAX 043-300-3940

(訪問)  
TEL 043-300-3600  
FAX 043-300-3700