

2月と言えばバレンタイン♡  
今年は一味違ったチョコでみんなと差をつけませんか？  
そんな人にお勧めなのが、

## 「歯医者さんが作ったチョコレート」



実はコレ、  
むし歯にならない  
チョコレートなんです！

歯磨きの後に食べても、  
夜寝る前に食べても、  
大丈夫！

その秘密はキシリトールにあります！  
詳しくは裏面をご覧ください♪

受付にて販売しております。小分け包装も承っておりますので、  
お気軽にお声がけくださいね！

## コラム

## 訪問診療（往診）での一コマ

先日の訪問診療（往診）でのお話しです。口腔ケアを行っている患者様のお部屋に伺うと、新年の書初めをしたと作品をいくつか見せてくれました。するとその中から「先生たちにはコレがぴったり！」とあって1枚頂きました。それがこちら！⇒⇒⇒花模様の色紙を台紙に貼り、その上に和紙を貼り付け、書初めされています。花模様がうっすら透けて、なんともオシャレ！すべてご自身で切り貼りされています。お部屋には般若心経を写経したものが飾られていたり（しかも何枚も！）、ご自身で詠んだ句を見せていただいたこともあります。

何がすごいかって、この患者様、大正生まれなんです！手先の器用さにも驚かされますし、昔の日本の話や若いころの思い出話などもしてくれるので、私たちも楽しい時間を過ごしています。



訪問診療はご自宅や施設の各お部屋に伺います。患者様の生活の場に“私たちがお邪魔する”形になり、患者様のなかには歯科治療が苦手な方もいらっしゃいます。訪問診療が“ストレスを感じさせてしまう存在”ではなく、“よろこびを与える存在”になるために、それぞれの患者様に合った治療・こころ配りを忘れないことが大切なのだと感じました。

「美しい人」この書のように、私たちも内面から美しくなれるよう、これからも精進していきたいと思えます。

歯科医師 吉田千紘

JUN 歯科クリニック

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町2丁目8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サンポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町63-2 Blue Box

## キシリトールと歯の良い関係



キシリトールと言えば最近ガムやのど飴等でよく名前を聞かかと思えます。「歯に良い」とうたっていますが、実際歯にはどのような作用が働いているのでしょうか。今回はキシリトールについてご紹介します。

まず、キシリトールの特筆すべき点としてよく挙げられるのが、「虫歯の原因にならない」という特徴があります。そもそも虫歯は、糖分をエサとするミュータンス菌（虫歯菌）が作り出す酸によって、歯のエナメル質が溶けてしまうことで起こります。しかし、キシリトールの場合ミュータンス菌が食べても酸が作られないため、砂糖と同等の甘さを持っていても虫歯の原因にはならないのです。

キシリトールが虫歯の原因にならないのは、酸を作らないという理由だけではなく、唾液の分泌を促してくれる点も要因の一つです。唾液が分泌されることで酸が中和され、虫歯ができにくい口内環境が作られるのです。その他にもキシリトールには、歯の再石灰化や、ミュータンス菌の活動阻害といった効果が期待できる他、プラークが歯に付着しにくくなります。良いことづくしのキシリトールですが、注意点もあります。過剰に摂取しすぎるとお腹が緩くなってしまうことがあるのです。これはキシリトールをはじめとする糖アルコールが小腸で消化されにくいという特徴に原因があります。なので、個数を決めて習慣的にキシリトールを摂取することをおすすめします！



当院ではキシリトール 100%使用のチョコレート販売しています。その名も「歯医者さんが作ったチョコレート」！キシリトールはインシュリンに依存しないので糖尿病の方にも安心してお召し上がり頂けます。今年のバレンタインには歯医者さんが作ったチョコレート、いかがですか？

JUN 歯科クリニック コンシェルジュ 小竹萌



今年もみんなで石清尾八幡宮に初詣に行ってきました！



おみくじの結果は…大吉!!  
幸先良いです(^\_^)

今年も楽しいことがたくさん  
訪れますように！

