



すみれ通信 2023年 5月号

5月になりました。幼稚園、保育園、小学校では、歯科検診の季節です。歯科検診は学校保健安全計画で毎年6月30日までに実施するよう決められているので、そろそろお子様が紙を持って帰ってくるかもしれません。結果で「歯医者さんにかかってください」と言われた場合には、早めに来院してくださいね。

さて、暖かくなり過ごしやすい季節になりました。空を飛ぶツバメの姿を見ると、そろそろ初夏になったと感じます。天気に関する言い伝えで、「ツバメが低く飛んだら雨」という言葉があります。反対に、「ツバメが高く飛んだら晴れ」という言葉もあります。この理由は、ツバメがエサにする小さな虫たちが、曇りや雨の日には湿気で羽が重くなって低くしか飛べないためと言われてきました。現在では、晴れの日には地面付近にできる上昇気流によって高く舞い上がっていた虫が、日差しが少ない曇りや雨の日には、上昇気流がなくなるため低くしか飛べないためと考えられています。みなさんのご自宅の周りにツバメが飛んでいたら、周りに虫がいないかもチェックしてみてくださいね。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ

5/8～新型コロナは「5類」に移行されます。

「5類」は、外出の自粛要請も無くなります。ただし、他の感染症の場合と同様、発熱しているなど症状のある場合には、重症化や後遺症を防ぎ、周りの人に感染を広げないためにも、無理せず、受付までお申し出ください。




すみれ歯科
新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2 フルール御苑2F 金曜日診療
しております

診療日	月～土・日・祝日
*日は矯正・自費診療の特別診療日	
休診日	休診日はお問合せください。

 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

 初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です


すみれ歯科新宿御苑

すみれ歯科
日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686

中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F

診療日	月・火・水・木・金・土
休診日	日・祝日
*他休診日はお問合せください	

 銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

 Webでのご予約も可能です


すみれ歯科日本橋

すみれ歯科
小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター新館5F

診療日	月～土
休診日	日・祝日

 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です  LINE予約小岩 

すみれ歯科小岩

※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

シュガーコントロールで子供の虫歯を防ごう

★シュガーコントロールとは？

虫歯予防には、ブランクコントロール、フッ素と食習慣が有効です。しかし、3歳までの子供は仕上げ磨きを嫌がったり、飲み込むリスクがあるためフッ素も少量しか使用できないので、食習慣がとても重要になります。

WHO（世界保健機関）は、制限すべき糖を「遊離糖」と表現しています。聞き慣れない言葉ですが、食品や飲料の加工調理で加えられる糖のことです。蜂蜜やシロップ、果汁や濃縮果汁などに自然に含まれる糖も含まれます。この遊離糖の摂取量を、1日の総エネルギーの10%未満に、理想的には5%未満に制限することで、生涯を通して虫歯リスクが最小限になるとしています。

★虫歯になりにくい習慣を身につけよう

①砂糖の量に注意

WHOが推奨する糖の摂取量の目安は、大人で1日25g以下です。しかし、日本人は1日平均42.7gも糖を摂取しています。普段何気なく口に入っているお菓子や



ジュースに、どれだけの糖が含まれているのか、下表で角砂糖（1個3.3g）に換算した量を表示しました。コーヒーに角砂糖を入れても2個以下でしょう。しかしコーラは17個！健康に良いと思って飲むスポーツ飲料は9.5個！習慣的に飲む人は要注意です。また、3歳まではジュース、乳酸菌飲料、アメ、グミ、ラムネ、チョコなどは避け、できるだけお水やお茶、むぎ茶を与えるようにしましょう。



ショートケーキ(110g)	角砂糖 8個	27g	コココーラ(500ml)	角砂糖 17個	56.5g
シュークリーム(70g)	角砂糖 9個半	31g	ポカリスエット(500ml)	角砂糖 9個半	31g
あめ(2個)	角砂糖 2個	6.6g	カゴメ野菜ジュース(200ml)	角砂糖 5個	16.9g
ヤクルト(1本)	角砂糖 2個	6.6g	お水、お茶、麦茶	角砂糖 0個	0.0g

②食べる時間に注意

食べ物がお口の中に長く留まるのも要注意です。お菓子のダラダラ食いや、ジュースのダラダラ飲みをすると、口の中は常に酸性状態となり、虫歯ができやすい環境になってしまいます。おやつは1日2回までに。だらだらと食べずに30分以内に食べ終わるようにしてください。

③お菓子の種類を工夫しよう

甘いものだけがおやつではありません。果物やさつまいも、チーズ、煮干し、するめ、枝豆、おにぎりなど、虫歯になりにくい食材を選んで、おやつにしましょう。

しかし、お菓子は子供にとって楽しみであり、情操教育にも役立ちます。あまり神経質になって、全て取り上げてしまうのは悲しいことです。ご自宅でルールを決め、上手にコントロールしながら楽しみましょう！



すみれ歯科クリニック

