

✦ ご挨拶



暑中お見舞い申し上げます。日ごとに暑さが増してきました。冷えたスイカがひときり美味しい頃ですが、お変わりございませんか。コロナ対策のマスクに換気も加わり、昨年以上に厳しくなりそうな体感です。ご健康にはご留意くださいますようお願い申し上げます。

✦ ゼロなら安心？

「毎日歯を磨いているのに、どうして歯周病や虫歯になるのかな？食生活も気にして、ノンシュガーとか糖質ゼロ・カロリーもゼロの物を選んでいるのに…歯が弱いから仕方がないのかなあ？」

この言葉に「そうだよね～」と共感してしまったアナタ、要注意ですよ～！

平成8年厚生労働省が出した「栄養表示基準等の取り扱いについて」によると、下記の場合は【ゼロ】との表示が認められているのをご存知でしょうか？

タンパク質・脂質・炭水化物・糖類	0.5 g 未満
飽和脂肪酸	0.1 g 未満
コレステロール	5 mg 未満
ナトリウム	5 mg 未満
カロリー	5 kcal 未満



いずれも 100g (mℓ) 当たり

「ノンシュガー・糖質ゼロ・カロリーゼロ」と表示されていても、実は違うのです。全く糖分が入っていないわけでも、カロリーが無いわけでもありません！

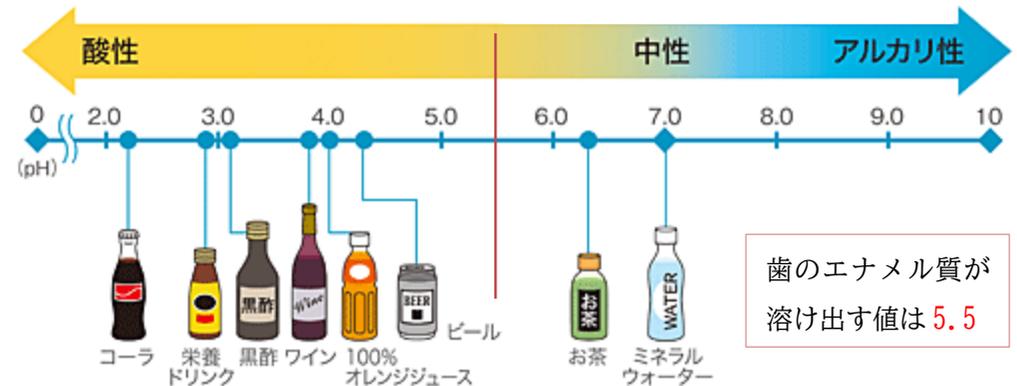
それでは、なぜ「ゼロ」商品に甘みを感じるのでしょうか？

それは、砂糖の数百倍から数千倍の甘みを持つ「人工甘味料」が使われている場合が多いからです。ですから、ゼロ表示に安心して飲食し過ぎると、結果的にたくさん摂取していたのと同じになってしまうのです。

また、虫歯・歯周病だけでなく、第3の病気「酸蝕症」(さんしょくしょう)にも気をつけなければいけません。

虫歯は細菌由来のものですが、こちらは酸性の飲食物や胃酸(pH:ペーハー1.0~1.5)など「酸」によって歯が溶けてしまう病気です。歯は元々酸に弱く、歯を覆うコーティングのような「エナメル質」は、pH 5.5 以下で溶け出します。

下図の左側に位置する飲み物ほど「酸性度が強い=歯が溶けやすい」と言え、注意が必要です。(逆流性食道炎などの症状がある方も注意しましょう。)



「酸と糖」がダブルで口に入ると、歯には相当なダメージです。特に酸性度の強いものを食べた後は、歯の表面が軟らかくなっています。水やお茶を一口飲んで、「唾液」が酸を中和してくれるのを少し待ちましょう。でも、チビチビダラダラ飲みもよくありません。唾液の働きが追いつかないからです。そして歯磨きは、硬いブラシでゴシゴシするのは止めましょう。歯を傷めるモトになります。

最近歯が薄くなった・白く濁ってきた・歯が欠けたり詰め物が取れたりしていませんか？ 猛暑で、清涼飲料水やスポーツドリンクを多飲していませんか？

✦ 夏季休診日のお知らせ

8月13日(金)~18日(水)まで休診します。どうぞよろしくお願い致します。

(このニュースレターに関する皆様からのご意見・ご感想などをお寄せいただければ幸いです。)