



まほうつ会新聞

発行日：2021年12月1日 №21



家族で手作りを楽しむ場合は、**パラチノースのお砂糖**がオススメ。他のお砂糖に比べ**むし歯の原因に唯一繋がりにくい甘味料**として知られています。

市販では、パラチノースを50パーセント以上含む「**スローカロリーシュガー**」が販売されていますので興味があれば是非活用してみてください！**甘さは、上白糖の2分の1以下**ですが、ほんのり優しい甘さで砂糖独特の口に甘さが残り続けることもなく、色々な料理に使えるので便利です！是非お雑煮やケーキ、クッキー、プリンなど**手作りして置き換える**時にチャレンジしてみてくださいね！



砂糖は...
依存性が非常に強く、薬物のコカインと同じだ、ともよく聞きますね。血糖値の上昇を早め体に負担をかけやすく、本当にやめたい時にやめられないのです。



ポイント! 1日に必要な砂糖摂取量は**児童・大人で25g**(日本厚生労働省では1歳から2歳は5g、3歳から5歳は7gとされています)

炭酸飲料、イオン飲料を1本飲み切るだけで1日の砂糖摂取量を優に超えてしまいます。怖いですね。ただ、ダメというわけではなく嗜好品として適度に楽しむことは問題ありませんので、どんなことも「ちりつも」です。

一度甘いものを摂る前に「あれ？いつ飲んだっけな？」と考える時間が持てるといいかもしれませんね！

長期休みに入る時こそ是非、歯に優しく、体を労ってお砂糖から休ませてあげましょう♡

毎朝今年も余すところ1ヶ月となりました。就学時健診が終わり、入学前にむし歯の治療を終わらせたいと思われる保護者の方からご連絡を頂いております。さまざまな問題を年内に解決しておきたい方は、お早めにご連絡ください。クリスマス・お正月と楽しいことが満載の季節でもあります。また普段から予防を頑張ってきたお子様は、今だからこそ我慢してきたジュース類やお菓子を楽しみましょう。もちろん食べ過ぎは禁物ですけどね。

話は変わりますが、感染対策診療室が整備されています。発熱や風邪症状がある場合、むし歯治療などは延期するのが原則ですが、痛みが強い場合や、歯・口のケガ、ご飯が食べられないなど、どうしても診察が必要な場合は遠慮せずご相談ください。

追記：12/30は始良地区口腔保健センターで9:00-15:00まで理事長は休日診療にあたります。

お久しぶりです！季節の中で冬が圧倒的に大好きな栄養士の馬場です。あつという間に12月ですねー！今年は暑い時期が長く感じて、秋を飛ばして冬がきちゃった感じですよ。急に冬なので、衣替えに悪戦苦闘しちゃいますよね…。

さて本題に入りましょう！12月と言えば、大人たちにはあまり関係のないですが子ども達には最高の休み、冬休みがやってきます。そしてクリスマス、お正月にお年玉...最高ですね！

おうちにいる時間が長いので、頻繁に甘いものを食べたり、こたつに入っただらだら食べてしまったりなど、**長期休みはお口の中も大忙しで負担がかかり疲れやすくなってしまいます**。ケーキやお雑煮など楽しみがいっぱいです。ということは、**むし歯も楽しみがいっぱい**ということなんです。



パラチノースとは...

はちみつにも含まれる糖質です。砂糖と同じで、ブドウ糖(グルコース)と果糖(フルクトース)からなる二糖類の仲間です。砂糖とよく似た分子構造をしています。てん菜から作られています。



普段のお砂糖と同じ使い方で大丈夫

そこでどうしても手に取ってしまいます食品にどのくらいの砂糖が含まれているのか、シュガースティック3gで表示してみましょう！

<飲み物部門>

- コーラ・・・19本(57g)
- ファンタ(グレープ)・・・19本(57g)
- 三ツ矢サイダー・・・19本(57g)
- カルピス・・・19本(57g)
- ヨーグリーナ・・・11本(33g)
- ポカリ・・・10本(30g)
- ヤクルトR1・・・2.5本(7.5g)
- 野菜生活・・・5本(15g)
- アンパンマンジュース・・・4本(12g)
- カフェオレ・・・15本(45g)

子ども達が好む飲料で糖質を砂糖量で掲示！実際の砂糖量を見ることが出来ます！是非ご覧ください！



ルタンクワンゼンクリームに設置しております！

<おやつ部門>

- 果汁グミ(16個入)・・・13本(39g)
- ハイチュウ(7個入)・・・8本(24g)
- カンロ果物アメ(180g)・・・58本(174g)
- ムーンライトクッキー(14枚)・・・25本(75g)
- スティックチョコパン(8本)・・・40本(122g)

栄養相談も随時栄養士の馬場さんが承っております！お気軽にお声掛けください！

引き続き裏面もご覧ください！



寒いこの時期は、お子さまの歯や口のけがが増えてきます。気温が低くなると体が硬かったり動きが遅くなり、身体をうまく使うことができないこともあります。また、上着を羽織ってバランスが上手くとれず転倒したりすることもあります。歯や口の怪我をした際の対応についてご紹介させていただきます。

歯のけが



歯のけがには、割れたり折れたりする場合（破折性の外傷）と歯が抜けそうになる場合（脱臼性の外傷）があります。目に見えるけがと、そうでないけががありますので注意が必要です。



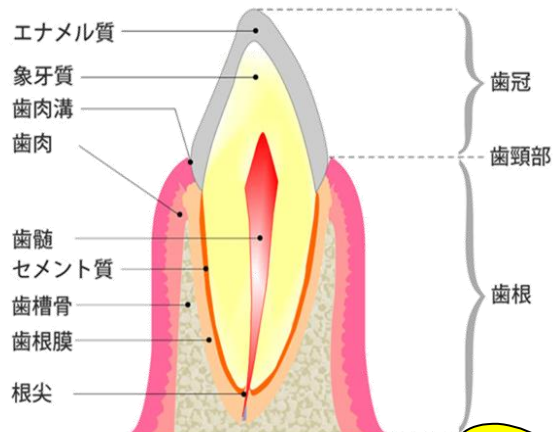
歯の症状



- ① 歯が欠けた。
- ② 歯がグラグラになった。
- ③ 歯の位置がずれた。めり込んだ。
- ④ 歯が抜け落ちた。なくなった。
- ⑤ 歯が変色した。歯肉が腫れてきた。



歯と歯周組織の構造



「永久歯は生涯つかう」大切な歯です！

30分以内の受診を！

基本的な応急処置 ⇒ 即受診へ



みやかわ小児矯正歯科
TEL : 0995-48-6040



ハーミ小児矯正歯科
TEL : 0986-21-6480

★歯肉から出血している 歯がグラグラしている 位置がずれた



まず止血を行います。うがいや濡らしたガーゼで出血部分をきれいにしてから、清潔なガーゼなどで出血部分を押さえて止血を図ります。歯肉が切れていたり、歯根が折れたり、歯の位置がずれていることも多いので、**早急に歯科医院を受診**しましょう。



★歯が欠けた



大きく欠けた場合は**神経（歯髄）**まで達していることが多く、放置すると痛みが出たり、神経が死んでしまったりしますので、**早急に歯科医院を受診**しましょう。

★吐き気やめまいがみられる （頭部の外傷が疑われる場合）



子どもの意識状態や反応を確認して、**歯科治療の前に以下の専門診療科（脳外科など）を受診**することをお勧めします。



保存液がない場合は…！
口腔内に入れたまま歯科受診を！
口腔外に出たら洗って口腔内に！

★歯が抜け落ちた

永久歯が抜け落ちた場合、**条件がよければ歯を元の位置に植え直す（再植）**ことができます。一般的に、歯の組織が生きている短時間のうちに再植すると予後が良好といわれています。できれば**受傷後30分以内**に処置することが望ましいため、脱落した歯を**触らずに歯の保存液**か**「牛乳」**につけるか**ラップ**などに包んで、できるだけ早く受診しましょう。

Innsutaburamu
ぜひ見てね！



★ブラッシング指導
★歯並び・矯正
★口腔機能 など



★定期検診



お知らせ
年末年始休診日



「LTAN6480HANI」
または
「ルタンはうすハーミ」
で検索してください！



Instagram内カメラで
読み取ってくださいね！



2021. 12. 29
から
2022. 1. 3



平日
8:20~11:20
13:20~17:40
土曜
8:00~11:40
13:40~17:20
午後診療
① 14:00~17:40
② 14:20~17:40

12 2021 December ルタン						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1 休診	2	3	4
5	6	7	8 休診	9	10	11
12	13	14	15	16	17 午後診療②	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 16時40分まで	29 休診	30 休診	31 休診	1

12 2021 December ハーミ						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2 休診	3	4
5	6	7	8	9 休診	10	11
12	13	14	15	16	17 午後診療①	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 16時40分まで	29 休診	30 休診	31 休診	1