

# そよかぜだより

## 2010 12月号



そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



### 口腔内の乾燥予防

前回からお伝えしたとおり、唾液の分泌量低下を防ぐには、舌や頬のトレーニングなどを行なって口腔周囲の運動機能を向上させることも大切です。

今回は、簡単にできる**舌のトレーニング方法**を紹介いたします。左の図から、①舌を前に出してください。②舌尖で左右の口角部を触ってください。③舌で頬を最大限の力で押してください。舌の力が弱いと、外からの力で戻ってしまっているので注意してください。トレーニングは持続的少しでも毎日行なうことで効果がでます。これと併行して保湿剤を使用して口腔内の保湿をはかす。



①舌の前方挺出



②舌尖の口角への移動



③舌での頬押し

術者が外から押す

デンタルハイジーン2010.11より



今年もこの時期がやってきましたね！当医院では外にイルミネーションしています。上の写真は少し見えにくいですが…ご覧になっていないかたはぜひ見てみてくださいませ。

### 食物の栄養と口腔内の関係

今回は糖についてお話したいと思います。糖と聞くと、すぐ砂糖を思い浮かべますが、砂糖は「砂糖」一つなのではなく、似たような言葉で「糖質」というものがあります。こちらも糖という文字が入っていますが少し違います。「糖質」とは、米やじゃがいもなどに含まれる「でんぷん」と「糖類」が含まれたものを言います。

#### 糖質＝糖類＋でんぷん

「糖類」は表にあるように簡単に三つに分けられます。それらの糖のことを糖類と言います。

最小単位の「単糖」の分子の結びつき方の違いで味が違ったりするのは少し不思議ですね。

三大栄養素と言われるのが、たんぱく質・脂肪・炭水化物ですが炭水化物はこの「糖質」に食物繊維が含まれたものを言います。

#### 炭水化物＝糖質（糖類＋でんぷん）

#### ＋食物繊維

今回は「糖質」の役割から摂取と歯（口の中）に関わる事についてお話したいと思います。

医歯薬出版株式会社栄養指導教科書より

糖質の分類	糖質の種類	含まれる食品
単糖類	グルコース（ぶどう糖）	果物・はちみつ
	フルクトース（果糖）	果物・はちみつ
二糖類	シュクロース（ショ糖）	果物・さとうきび・てんさい・はちみつ
	マルトース（麦芽糖）	麦芽・水あめ・甘酒
少糖類 単糖類が3個以上	ラフィノース	さとうきび・てんさい・大豆・ビート
	スタキオース	大豆・てんさい・チョコロギ
多糖類 単糖が多数結合	デンプン	穀類・いも類
	グリコーゲン	肝臓・筋肉・牡蠣

## 年末年始休暇のお知らせ

12/28日（火）午前のみ診療。  
 29日（水）  
 30日（木）  
 31日（金）  
 1/1日（土）  
 2日（日）  
 3日（月）  
 休診。

### 院長から

今年も、もう師走になり残りわずかになりました。そよかぜ歯科医院も1月に5年目に入ります。沢山の方々にお世話になり、今日があるのも皆様のおかげだと感謝しております。新しいスタッフにも恵まれ、今年以上に来年は地域密着で少しでも皆様の健康作りのお手伝いができたいと思います。

来年も宜しくお願い申し上げます。