

谷口歯科新聞

やっつけてきました！夏到来



No. 10
平成30年7・8月号

蒸し暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？
夏といえば、お祭り、花火、ビアガーデン、BBQなど楽しみもたくさんありますね！みなさんの夏の楽しみはなんですか？
赤レンガテラス前の広場でも、「八月祭」などのイベントがありますのでぜひお立ち寄りください♪

水分補給を忘れず、短い夏を満喫しましょう！ スタッフ一同

簡単料理

きゅうりともやしナムル

冷やしてさっぱり♪



- 材料
- ・もやし 1袋
 - ・きゅうり 1本
 - ☆鶏ガラスープの素 小 2/3
 - ☆醤油 小 1/2
 - ☆塩コショウ 少々
 - ☆ごま油・すりごま 大 1

1. きゅうりは細切りにし、塩もみする。
2. もやしを塩茹でする。
3. もやしの水気を切ったら☆の調味料を混ぜる。
4. もやしを冷めたら、水気を切ったきゅうりを混ぜ、冷蔵庫で冷やして完成です！
余ったら、冷やし中華の具材にもいいですね♪

<おすすめ歯磨き粉>

どちらも合成界面活性剤やアルコール成分を含んでいない、お口の粘膜にやさしい歯磨き粉です。

- エクセレントプレスデンタルペースト
天然の塩配合で、歯茎の引き締めや歯周病・口臭予防に！ 税込¥1,620
- オラコンティ（歯磨剤）
キシリトール配合。お口のうるおいを重視されたい方に！ 税込¥1,543



コラム

Vol. 3

ご存知ですか！？歯磨き粉の成分・・・

皆さんは、どのような「歯磨き粉」をお使いでしょうか！？
テレビコマーシャルで見ない日は無いくらいに歯磨き粉への関心は尽きないと思います。
今回は、「歯磨き粉」について、違う側面からみるお口（お体）への影響について簡単にお話します。

歯磨きの直後にはスッキリしていたお口の中も15分も経過するともの凄く乾いてきたり、歯磨き後のお食事が美味しくないので何故でしょうか？



全ては、「合成界面活性剤」という洗浄成分とアルコールが問題なんです。お口の粘膜にとって成分が強すぎるのです。

一昔前と言えば、「合成界面活性剤」という名前ではなく「環境ホルモン」という発癌性物質と呼ばれていました。

実はもう、アメリカ（FDA）では発売禁止であるこの合成界面活性剤入りの歯磨き粉も・・・アジア圏という市場では、まだまだ規制も無く販売が出来ますので、日本国内では、普通に生産され販売されています。

お口（お体）の健康を保つ為にも当診療所でも取り扱っております、合成界面活性剤、アルコール成分が入っていない「お口（お体）にやさしい歯磨き粉」を使う事をお勧めします。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

あなたは大丈夫？ ペットボトル症候群



あつーい夏、熱中症にならないためにも、水分補給は欠かせませんよね。でも、甘いペットボトルのジュースを持ち歩きなんてしていませんか？
炭酸、スポーツドリンク、果汁、どれも糖分濃度は10%以上です。ジュースなどを一気に飲みすると血糖値が急上昇します。すると、すぐに脳は血液を薄めようと水分を要求する指令を出しますのでのどが渇きます。飲んででも飲んでものどが渇くのです。場合によっては意識障害になることも体がだるい、のどが渇く、頻尿などの症状には注意しましょう。
ジュース類をダラダラと飲み続けると虫歯にもなりやすくなります。たまには食後のデザート代わりに適量程度ならよいかもかもしれませんが、やはり日常生活での水分補給には「お水や無糖のお茶」がおすすめです！