

# さらさら

Quality of your life 心も身体も心地よく



## 加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801

tel(0562)33-4180

fax(0562)33-4188

富より健康

院長 加古美裕

また新しい年を迎えました。二〇〇三年、みなさまの思い描く夢と希望はいかがなものでしょうか？

加古歯科医院も予防歯科をはじめて八年。一昨年には全国的にもめずらしい「予防歯科専門の」さらデンタルフォレスト」を別棟にオープンいたし、みなさまに熱く迎えられるまで大変感謝いたしております。

さて、私の夢と希望は「未来を担うこどもたちから虫歯をなくすことと、美味しく食事をいただける豊かな老後」をみなさまに叶えてほしいということなんです。みなさま、お気付きでしょうか？私ども加古歯科医院のパンフレットの片隅に書かれたメッセージを。

「Health is better than wealth.」

健康は富よりまさる。

私は真にみなさまの、心とからだの健康を祈っております。

個々のみなさまの心身の健康からはじまり、育ち行く未来のこどもたちに豊かな社会が築かれ

それが、私たちがこの世に与えられた使命とも感じております。

加古歯科医院が皆さまに、そしてこの社会にどう貢献するか二一世紀に与えられた私たちの夢と希望と使命とも思っております。

どうか、みなさま、そしてご家族の方々が心身ともに豊かにお暮らしになられることを心より願う年頭の挨拶とさせていただきます。



「口をあけて腹の底まで初笑い」(虚子)

歯科衛生士 河合弘子

元旦にふさわしい言葉が眼に止まりました。

その時、「こぼれるような白い歯が目に見えかぶのは、私だけでしょうか！

白い綺麗な歯はやはり憧れ、健康感に溢れています。

日頃の口腔ケアが大切なのは十分知っていても、なかなか・・・継続は難し

特に苦手な泳ぎの時は足が遠のきます。それでも子供に負けないよう頑張つて通っています。

私が加古歯科医院で予防をはじめてもう時期十年となります。何事も「続けること」に意義がある」と感じる今日この頃です！

これから患者様と一緒に口の中の健康を考えていきたいと思えます。

### キシリトールのすすめ

歯科衛生士 萩原沙織

みなさん、最近テレビのCMや広告、また当院でも「キシリトール」という言葉を目にした耳にしたりしませんでしたか？

でも実際キシリトールとはどんなすごさがあるのだろうか、自分には意味があるのかどうかと疑問に思いますよね。キシリトールは、砂糖と変わらないくらい甘みを持つ代用甘味料といわれています。そして、やはり私たちにとってすばらしい食べ物なのです。

そこで虫歯の一番少ない国、フィンランドでのある研究結果をお話したいと思います。



A：キシリトールを砂糖の代わりに毎日一年間食べ続けた。

B：砂糖を毎日一年間食べ続けた。  
Bに比べ、Aのほうが虫歯を九〇%防げた。

キシリトールを一日三回、一年を通して三分の一、キシリトールを食べ続けた。

一年後、虫歯の菌(ミュータンス菌)がほぼゼロになった。

このような結果がでるのです。すばらしいと思いませんか？

しかし、この研究は一〇〇%キシリトールを使用したの結果です。

みなさんも是非おやつ代わりにキシリトールを食べべてみてはいかがでしょう

か？  
あとひとつ、言い忘れていましたが、どの研究もしっかり歯磨きをしているの結果です。要は、歯磨きが何より大切なことです。