



# 滝内歯科医院

医院だより

〒664-0871 尼崎市建家町 77 番地

06-6412-6480

http://www.takiuchi6480.com/index.html



今年の近畿の桜は、平年並みかやや遅めの開花となるそうです。

開花予想日 京都：3/28 大阪・奈良：3/29 神戸：3/30

日本人にとって、桜はただの花ではない特別な花です \* ( \* ^ \_ ^ ) \* \*

「お花見」とは、どんな花でもいいというわけではなく、桜でなくては意味がありません！  
せっかくお花見をするのであれば、大人として粹に楽しみたいもの。そこで、自分も周りも嬉しくなるようなお花見の心得をご紹介します。

## （心得1）お酒ではなく花に酔うのが粋な花見酒

花見＝宴会というイメージを持つ人も多いと思いますが、花見で泥酔するのは無粋というもの。  
ほろ酔いで桜に酔うのが風流な花見酒です。

## （心得2）皆で楽しむのが心意気！場所取りの気遣い

いい場所で桜を楽しみたいのはみんな同じ。

必要以上のスペースを確保したりせず、桜も場所も仲良くシェアしましょう。

## （心得3）風情ある演出で魅力が倍増

花見を盛り上げるには演出も欠かせません。コンビニ弁当を重箱に詰め直すだけでも雰囲気満点。  
ちょっとした会話にも「桜ことは」を散りばめたら、もう完璧です！

## 歯にまつわる いろいろ話

歯医者だけが知っている…!?

### お口の健康に「ガム」を活用しよう！

皆さんは、日頃どのような時に「ガム」を噛みますか？ 「ドライブ中の眠気覚ましに」「口臭が気になる時に」という方は多いと思いますが、これからは「むし歯予防に」という目的で噛んでみるのもひとつです。ただし、むし歯を予防するためには次のようなコツがあります。

#### ① 糖質ゼロのガムを選びましょう

むし歯菌は、砂糖やブドウ糖などの糖質を原料にして強い酸を出し、むし歯を作ります。そのため、キシリトール、パラチノース、ステビアといったむし歯

の原料にならない甘味料が入ったガムを選ぶと良いでしょう。

#### ② 食後、5分以上ガムを噛みましょう

ガムを噛むことの最大のメリットは、**唾液の分泌が促される**ことです。唾液には、**歯や舌に付いた汚れの除去**や、**お口の中を酸性から中性に戻して初期のむし歯を修復**する役割があります。食後5分以上噛み続けて、しっかりと唾液を分泌させるようにしましょう。

#### ③ ガムを舌の上で転がしてみよう

ガムを舌の上で球状に丸め、**舌の上で転がすだけでも唾液の分泌量は増えます。**

また、歯や舌に付いた汚れが取れて口臭の予防にもなります。

