



その2

VOL.36 虫歯を予防するための知識

■甘いおやつには注意!

糖分(甘み)が多いおやつは、虫歯をひきおこしやすいもの。

ネバネバするキャラメルや、歯につきやすいアイスクリームやクッキー・チョコレートなどは、糖分が残りやすいので、歯みがき・うがいなどをしてお手入れをしましょう。

■常備薬(いつものお薬)には、お砂糖が入っています

ぜんそくやアレルギー性鼻炎などで飲むお薬には、お砂糖が入っているものがとても多いです。ぺろっとなめてみて、甘い味がするお薬はお砂糖が入っているかもしれないと思ってください。

「お休みする前にお薬を飲んでください」とお医者さんに言われているときには、歯みがきの前に飲むようにしましょう。



お口の相談室

渡辺ゆうぞう歯科クリニック

会津若松市石堂町3-49 tel.0242-37-2232 <http://w-yuzodent.com>



歯について学ぼう♪



文責/院長 渡辺雄三

新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。

