

# 6480 NEWS

(ムシバゼロニュース)



TEL 0254-43-6480

ホームページ

<http://www.shineicho-sika.com/>

## 6月の休診日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

休診 □ 8:30~13:00 □ 9:00~13:00

## ごあいさつ

あっという間に6月・・・今月終わると今年の半分が終わるって・・・本当に毎日が早く過ぎていきます・・・

1日1日を無駄にせず、充実した日々を過ごしていきたいと思います。ちなみに8月11日まで私、休みがありません(涙)

6月の矯正相談・治療日は4、5、11、12、14、18日、顎関節外来は1、19日になります。

## 院長さくまの「ひとくちクリニック」

### < 「ガムの効果」 ペパーミントに殺菌力 >

皆さんは何げなく、自分の好みでガムを選んでいませんか。それはそれでよいのですが、ガムに配合されている成分や、かむことの効果に注目してみてもはどうでしょう。

ガムによく使用されているハーブの一種「ペパーミント」には殺菌効果があると言われています。一説によると口の中の細菌を除去する能力は、殺菌力が強いことで知られる「クロルヘキシジン」という薬剤よりも強いというデータもあります。

ガムには香料として配合されていることが多いのですが、ペパーミントのさわやかな香りで口臭を抑えてくれますし、何よりリフレッシュ効果はご存じの通りです。

そしてガムをかむことで唾液分泌が促進されますので、口内の汚れを洗い流すだけでなく、唾液の有効成分であるリゾチーム、免疫グロブリン(殺菌や抗菌に作用)、ペルオキシダーゼ(抗酸化によるがん予防)、パロチン(若返りのホルモン)などの効果も得られます。

砂糖入りガムでは、むし歯を進行させる逆の影響も出ますので、キシリトールガムがお薦めです。ただし、キシリトールは摂取量により下痢気味になる人もいますので、食べ過ぎにはご注意ください。

ガムの成分やガムをかむことの効果も考えながら、選んでみてはいかがでしょうか。  
(歯科ニュースより転載)

