



## 【クイズ！虫歯環境を防ぐ果物とは？】

むし歯予防として歯磨き粉などに添加されるキシリトールですが、実は身近な果物にも含まれています。キシリトールを多く含む果物は次のどれ？

- (1)いちご (2)さくらんぼ (3)りんご (4)レモン

## 【歯みがき塗り絵カレンダー夏休み版】

新潟県歯科医師会では、昨年冬休みにもあった歯みがき塗り絵カレンダー、夏休み版を作成したとのことです。

**夏休みも毎日歯みがきして好きな塗り絵を完成させよう!!**

**完成した塗り絵作品を新潟県歯科医師会へ応募して**

**口腔ケアセットをもらおう!!**

<http://www.ha-niigata.jp/>

3種類あるので好きな塗り絵カレンダーをダウンロード・印刷して、7月25日～8月25日の期間、1日3回きちんと歯みがき（保護者の方の仕上げみがき）をして塗り絵を完成させてください。

毎日の歯みがきを頑張ってきてきれいに塗れたカレンダーを新潟県歯科医師会へ応募すると、塗り絵作品はホームページ上で発

表（作品と氏名、住所(市町村名のみ)を発表）の上、口腔ケアセットを進呈させていただきますとのこと。（※応募が多数の場合は、作品審査の上、抽選になります）

## 【二重サッシがつけました！】

7月、待合室の窓にインプラスという二重サッシをつけてもらいました。

夏は西日で暑く、冬は隙間風で寒くご迷惑をおかけしていた待合室が、快適になるのではないかと思います。ブラインドも新しくしてもらいました。



## 【クイズ！の答え：(1)いちご】

虫歯の原因菌（ミュータンス菌）は、糖類を分解して発酵させ酸を作ります。酸によって口の中が酸性に傾くと、歯のエナメル質が溶けてしまい虫歯になります。キシリトールは、ミュータンス菌が取り込んでも分解できず発酵しないため、虫歯の原因となる酸が作られません。また、キシリトールを長期的に取り込むことで、ミュータンス菌の繁殖力は弱まり、虫歯になりにくい環境になっていきます。これがキシリトールは虫歯になりにくい環境を作ることができるといわれるゆえんです。

いちごは食材の中でもキシリトールを特に多く含む珍しい果物といえます。

<http://gooday.nikkei.co.jp/atcl/report/15/090200036/110400037/>

