



初めまして！



担当 土山 彩佳 Dr

勤務医の土山と申します。この4月からあかり歯科で勤務することとなりました。実は岡山県に来たのも初めてなのです。人生初の岡山ですが、来てまず驚いたのは桃が本当に美味しい！！岡山の本気を見せつけられました・・・。

ここ最近では美観地区や蒜山など観光地を色々と巡り岡山を満喫しているのですが、まだ児島は探索しきれていません。皆様、ぜひおすすめのお店や穴場のスポットを教えてください！

## 上手に使おう！キシリトールのひみつ



みなさんはキシリトールと聞くとどんなイメージを持つでしょうか？口の中がスーッとするガムに入っていて歯に良いものだと思われ方が多いと思います。そもそもキシリトールとは具体的に何だ？と言うと、砂糖と同じ甘さを持つ【代替甘味料】のことを言います。

口の中でスーッとするのは、口の中の熱を奪うからです。砂糖と変わらない甘さを持つキシリトールですが、実は虫歯予防にとっても相性が良いのです！その効果は大きく2つあります。

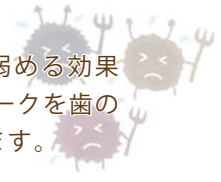
### POINT 1 虫歯の原因となる酸を作らない

虫歯菌は砂糖を餌にして酸を作り、歯を溶かしてしまいます。しかし虫歯菌はキシリトールを食べることができず、酸を作ることができません。



### POINT 2 虫歯菌の活動を抑制する

キシリトールには虫歯菌の活動を弱める効果があります。また菌の塊であるプラークを歯の表面に付きにくくする働きもあります。



「甘い上にこんな効果もあるならキシリトールの入ったお菓子だけ食べていれば虫歯にならないってこと！？」と思われた方もいると思います。しかし、うまい話ばかりではないのです・・・。

と言うのも、虫歯予防の効果を十分に発揮させるには条件があります。それは甘味料として**キシリトール以外のものが含まれていないこと**、つまり『シュガーレス』であることです。少しでも砂糖が入っていればそれは虫歯菌の餌となってしまいます。

また、キシリトールが50%以上の高濃度で含まれており、長時間口の中に留まらせる必要もあるのです。キシリトールは万能ではないですが、虫歯予防の効果はしっかりと証明されています。大切なのは使い方です。定期的な歯科健診と毎日のブラッシング、規則正しい食事の三本柱にプラスアルファとして使ってみてはいかがでしょうか？

## 岡山グルメ

私は食べるのが大好きです！！美味しいものを食べることは趣味の一つであり、生き甲斐でもあります。そんな私が岡山で食べて美味しかったものを紹介します。

それは…**蒜山焼きそば**です。焼きそばに鶏肉とあのタレがこんなに合うなんて！！

初めて食べたのですが夢中で食べてしまいました。焼きそばは断然細麺派だったのですが、こればかりは太麺の大勝利です！食べたことある人も、食べたことがない人も、機会があればぜひご賞味ください！

