



甘〜い誘惑と上手におつきあい

歯の敵と思われがちな砂糖ですが、砂糖をたくさん摂る人にむし歯が多いわけではありません。むし歯は感染症でミュータンス菌という誰の口にも住んでいる細菌が、口の中に残っている、糖分を含んだ食べカスをデキストランというネバネバした物質に変え、これが歯垢となるのです。この歯垢が歯の表面や歯の間に残っていると時間が経つにつれ、むし歯菌が増殖し、歯のエナメル質を溶かす酸を出すことによりむし歯を作るのです。甘いものを我慢してイライラするよりも、食べた後には必ず歯を磨く習慣をつけ、常に口の中を清潔に保つようにすることが大切です。

*** お砂糖 Cook Science ***

コップ1杯の熱湯に、ナ、ナント！1キログラムの砂糖が溶けるってご存知でしたか？この性質が様々な効果を引き出し料理を美味しくしてくれます。

- ココアの粉にあらかじめ砂糖を混ぜておくとダマにならない。
- 肉に砂糖をもみ込んでおくとタンパク質と水分を結び付けるので肉を早く柔らかくします。
- すし飯の合せ酢に砂糖を入れるとご飯が固くならず、つやも出ます。
- 豆などを煮るとき、砂糖は何回かに分けて入れるとふっくら柔らかな煮豆ができます。
- 卵や牛乳に砂糖を入れるとタンパク質の凝固温度を高めるので口当たりが柔らかく滑らかなカスタードプリンの上上がり。
- 砂糖はカビや細菌に必要な水分をしっかり抱え込むので細菌の繁殖を抑えます。



★ 砂糖は温度で変化します ★

シロップ	フォンダン	キャンディ	ベッ甲あめ	カラメル
104℃	105~120℃	140~150℃	160~165℃	195℃

小さじ1 (5cc) 大さじ1 (15cc) カップ1 (200cc)

★ 砂糖の量と重さの目安

上白糖	3g	9g	110g
グラニュー糖	4g	13g	170g



KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

11 2002年 月号



10月より健康保険の制度が改正され、個人の負担する医療費が大きくなりました。「安心して病気にもなれない」などと考えず、どうぞ「健康な体とお口づくりに力を注ぐ時代がきた」と考えてください。

さて当院は、診療のご予約も、定期検診や予防処置・クリーニングに通ってくださいます患者さん一杯で、診療室は毎日充実しています。これも日頃から私たちの診療に対する思いを理解して下さる皆様のお陰です。

ただし困ることがあります。それはご予約のキャンセルについてです。キャンセルがお約束時間の直前ですと、他の患者さんにそのお時間を差し上げるためのご連絡ができません。せめてお約束の日の朝一番にお電話いただけますと、希望とは別の日に予約を取られた他の患者さんの健診にあてることが出来ます。早めのキャンセルは、その患者さんにとってもまた私たちにとっても、たいへん在り難いお電話となります。皆様のご協力をお願いします。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

★ 診療日変更のお知らせ ★

11月 3日(日) } 休診します
 4日(月) }
 23日(土) }
 24日(日) }

診療日の変更はありませんが
連休にご注意下さい。



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888