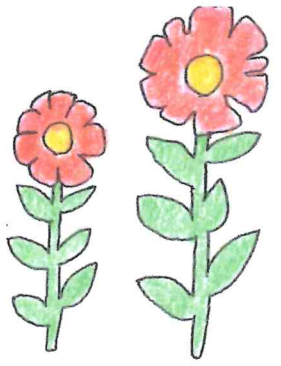


# くすくす新聞



最近、朝と夜がとて寒いですね。北海道では初雪が降ったようです。群馬でも山のちは、みぞれが降ったそうですよ。11月は紅葉が見頃になるところが多くなるので楽しみですね。今月は元氣張っていきましょーっ

## OHつらみ 「虫歯になりにくいおやつって？」

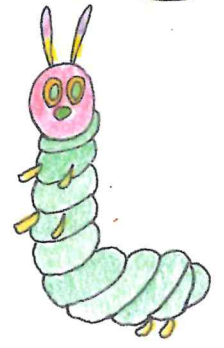
甘いおやつも控えれば虫歯になりにくくなりますが、現実なところ、甘いおやつをあけてしまうお母さんが多いのでは？ そんな甘いおやつでも糖分が少ない、食べ終わるのが早い(口に長くとじまらない)、歯に付着しにくいなどこの3つのポイントに気をつけて選ぶとよいでしょう。具体的にはどんなおやつ？

糖分 <b>多</b> すぐに食べ終わり 付着しにくい	・アイスクリーム (チョコチップ入っていないもの) ・プリン ・炭酸飲料 ・ゼリー ・乳酸飲料
糖分 <b>少</b> 水分が少ないので 付着しやすい	・せんべい ・クッキー ・スティック菓子 ・ビスケット、フッキー
糖分 <b>多</b> 食べ終わるのに 時間がかかる 付着しやすい	・あめ ・キャラメル ・チョコレート ・ガム ・チョコプレート

**食べ方のポイント!!**

- ・おやつは1日1回。決まった時間、決まった分だけをとる。
- ・おやつと一緒に飲むのは水やお茶の糖分がないもの。食後には水を飲む習慣を

「虫歯になりにくいおやつ」を選んででもそれを長時間だらだら食べていたら虫歯になりやすいとは言えません。  
「虫歯になりにくいおやつ」を賢く選ぶおやつ食べ方に気をつけておやつの時間を過ごしたいですね。



## Nicotピックス

お子さんが歯をケガしたとき、どのような対応をしたらよいのでしょうか。

**歯がかけた人折れた!!!**

- ・歯のかけらを見つけたら乾燥を防ぐため牛乳に入れて歯科医院にお持ち下さい
- ・歯の神経を守るためには1日以内の受診がおすすめ

**口唇や歯ぐきが切れた!!!**

- ・傷口を清潔なガーゼで軽く押さえて止血。腫れを防ぐためできるだけ早く氷で30分冷やす
- ・歯科医院をその日に受診し十分に洗浄してもらいましょう

**歯がグラグラ、かむと痛い!!!**

- ・外れそうな歯を飲み込まないよう注意して少なくとも3日以内に受診して下さい

**歯が抜けた!!**

- ・ラップやビニールに包んで乾燥を防ぎ時間以内に受診を
- ・難しい場合は牛乳に入れて冷蔵庫で保存(1晩はもつ)
- ・水洗いはNG。塩素が含まれているため、どうしても洗いたい場合は牛乳で

くすのき歯科・矯正歯科  
〒371-0852  
前橋市鞆町 鞆社1135-1  
027-226-1243  
HP: <http://kusuneki-shika.jp>

～ 11月 ～

日	月	火	水	木	金	土
			11:30~ 14:00(休)	2	3 休診日	4
5 休診日	6	7	8	9	10	11
12 休診日	13	14	15	16	17 12:00~ 14:30(休)	18
19 休診日	20	21	22	23 休診日	24	25
26 休診日	27	28	29	30		