

こんにちは！歯科衛生士の市坂です！
春の暖かさはあっという間に過ぎもう
汗ばむような季節になってきましたね。

4月より新しいスタッフが2名
仲間入りしました！この春、国家試験に
合格して歯科衛生士になった
フレッシュな2人の紹介をさせていただきます☆

歯科衛生士 丸谷 日菜子



4月から働かせていただいております
歯科衛生士の丸谷日菜子です。
1日でも早く皆様のお力に
なれるよう頑張りたいと思います！
よろしくお願いします！

歯科衛生士 大西 菜月



4月からまき歯科で働かせていただく
ことになりました
歯科衛生士の大西菜月です。
少しでも早く患者様の健康を
サポートできるよう一生懸命
頑張ります！よろしくお願いします！

暑くなると水分を取る機会や量が
増えますよね。そこで今月は
ジュースやスポーツ飲料に
含まれるお砂糖の量についてお伝えします！



1本あたりに含まれる糖分の量 角砂糖1個あたり3gで換算



1日の砂糖の摂取してよいとされる目安は成人
では25g未満、1～2歳児は5g程度
3～5歳児は7g程度、小学生では20g程度と
推奨されています。

左の図を見ると、角砂糖1個あたりが3gなので
125mlの乳酸菌飲料でも12gの
砂糖が入っていることになります。

また、運動をする際や塩分を
補うためにスポーツ飲料を飲む方も
これからの季節は増えると思います。

500mlで30gの砂糖が含まれているので

飲む量には注意が必要です！

お菓子やアイスのような嗜好品よりも
摂取の頻度が多い飲み物ですが
沢山の砂糖が含まれているので
もちろん虫歯のリスクも高まります！
なるべく、お茶やお水で水分補給を
するように意識をしてみてください(＾O＾)



5月の休診日のお知らせ

5月1日(木)～5月6日(火)までGWのため
休診となります。

8日・15日・22日・29日(木)は休診です。
よろしくお願いいたします。



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15

Tel: 086-243-1006 Fax: 086-243-1106

Mail: Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog: http://blog.live.door.jp/Makishika