maki-dental news

2026年11月号　No.281

こんにちは！
11月になり、だんだんと秋らしい季節になってきましたね🍁
今月は歯科衛生士の大西が担当させていただきます😆
食欲の秋ということで、おいしいものを楽しむ機会も
増えるのではないでしょうか？
今回は、秋の味覚のひとつ「柿」についてご紹介します！

「柿は歯の毒、腹薬」ということわざをご存じですか？

柿は歯の毒、腹薬

**柿は歯にとってはあまり良くない一方で、
胃腸などお腹には良い食べ物**

柿のうれしいところ

- ビタミンCが豊富！
  健康な皮膚や血管などを保つために必要な栄養素です。
- 食物繊維が含まれている！
  お腹の調子を整えるのに役立ちます。
- カリウムが含まれている！
  体内のナトリウム（塩分）のバランスを調整する働きがあります。
- タンニンなどの成分も含まれている！
  昔から胃腸を整える働きがあると考えられてきました。

歯にとって気になるところ🦷

- 糖分を含んでいる
  柿にも糖分が含まれているため、むし歯のリスクに繋がります。
- タンニンを含んでいる
  タンニンはポリフェノールの一種。
  歯の表面に付着して、着色汚れに繋がることがあります。

**体にうれしい柿も、食べた後はお口のケアが大切です！
おいしく楽しんだ後は、しっかり歯みがきをしましょう🦷✨**



ブリリアントモアW

そんな着色汚れのケアにおすすめなのが、「ブリリアントモアW」です！
コーヒーや紅茶などに含まれるタンニンは、
歯の着色汚れ（ステイン）の原因になります。

気になった方はお気軽にスタッフまでお声がけください🙌

**11月の休診日のお知らせ📣
5.12.19.26（木）は休診です。**

インスタ新しくなりました✨
フォローお待ちしてます！

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

公式LINE始めました！

MAKISHIKA32