



2月のイベントといえば、バレンタインデー！日本では女性から男性へ愛をこめてチョコレートを贈る習慣があります。2月14日には、いつもよりお洒落をして出かける女性も多いのではないのでしょうか？皆さん、こんにちは。すずき歯科医院、副院長の鈴木です。指先のおしゃれにジェルネイルというものがあります。ゲル状の樹脂を爪にのせて、UV照射して硬化させるものです。



マニキュアより長持ちし、装着感が軽いという理由から、最近ではとても人気があるそうです。そのジェルネイル、実は歯科と意外な繋がりがあるのです！

歯科にコンポジットレジン(光CR)という治療方法があります。これは、むし歯で削った穴の中に、コンポジットレジンという材料を詰めて、特殊な光を当てて固める治療法です。

ジェルネイルとコンポジットレジン治療は、細かな成分や強度、安全性や使用する光などは違いますが、光をあてて固めるという原理は同じなのです。最近では松風という歯科の材料メーカーが、従来のジェルネイルの硬化時間の9分の1にあたる約20秒で硬化する商品を開発し、ネイル業界に進出しました！皆さんがジェルネイルをする機会がありまら、ちょっと気にしてみてくださいね！

すずき歯科医院からのお知らせ



2月の休診日【日曜・祭日以外】は  
6日 20日 27日です。

2/16 「歯周病と全身疾患について」  
セミナーを行います。詳しくは、受付まで。

患者様アンケートのご紹介

～いつもありがとうございます～

説明がわかりやすく良かったです。

治療も丁寧で安心です。

スタッフの丁寧な対応とやさしい声かけに安心して治療が受けられました。

先生のやさしい笑顔に歯医者さんの恐怖心がやわらぎました。受け付けから会計までが短い時間で済んで良かったです。

大変お世話になりました。

先生や衛生士さんの親切な対応に又、処置についての説明もしていただきうれしかったです。毎日何気なくしていた歯みがきが、歯ぶらしの使い方がまるで反対であったり「来て良かった」と思いました。定期検診でお世話になろうと思います。

# あなたは大丈夫？口臭の原因はこれだ！

## ★口臭予防はエチケット

待ちに待ったバレンタイン、楽しみにしていたデートで口臭が！なんてことになったら、ロマンチックなムードも台無しです。口臭はだれでも1度は気にしたことがあると思いますが、その原因の9割はお口の中にあり、しっかりと手入れをすれば防ぐことができます。



## ★考えられる原因は？

### ■歯周病

歯周病とは、歯周病菌が原因で歯茎に炎症を起こし、徐々に歯を支える組織を破壊していく病気です。日本人が歯を失う原因の第1位です。病気が進行すると、口臭もひどくなり、強烈なおいを発生させます。歯周病は沈黙の病気といわれるほど自覚症状がない病気なので、3ヶ月から6ヶ月に一度は検診やクリーニングを受け、しっかりと予防しましょう。



### ■虫歯

小さな虫歯が原因で臭うことはほとんどありませんが、神経まで進行するほどの重い虫歯だと、ひどい口臭がします。虫歯は小さいうちに治療しましょう。

### ■歯垢

口の中の細菌は、食べかすを栄養にして繁殖します。そして、細菌が食べかすを分解する際、メチルメルカプタンというガスを発生させます。隅々まで歯を丁寧に磨いて歯垢を落とすよう心がけましょう。

### ■舌苔（ぜったい）

舌苔とは、舌の表面についている白～淡黄色の苔のようなものです。これは新陳代謝により剥がれ落ちた口の中の細胞や、食べかすからできています。これが細菌によって分解されて口臭の原因物質となるガスを発生します。舌苔が気になるときは、専用のブラシで優しく除去するか、ガーゼを濡らしたもので優しくふき取りましょう。舌はとても繊細な部分なので、絶対に歯ブラシでゴシゴシこすったりしないでください。

### ■唾液の減少

唾液には、お口の中の汚れなどを洗い落とす、浄化作用があります。唾液が少なくなると、口の中が不潔になり、口臭がすることがあります。口の中が乾いたなと思ったら、ガムなどを噛むと良いでしょう。唾液の減少が病的な場合は、ご相談ください。



すすき歯科医院からのお願い

健診時には、歯ブラシ(使用している)をお持ち下さい。