



302月14日はバレンタインデー。日本のバレンタインデーは、女性から好きな男性にチョコレートを贈る日として知られていますが、世界の他の国では違った習慣があります。皆さん、こんにちは。すずき歯科医院、副院長の鈴木です。



まずは日本のおとなり韓国。韓国では日本の影響もあり、女性から男性へチョコレートを贈ることが多いそうです。しかもその熱狂ぶりは日本以上で、バレンタインデーの2週間ほど前になると雑貨屋さんやパン屋さんなどがチョコレート屋さんに大変身するそう。ヨーロッパではバレンタインデーは、男性から女性へも女性から男性へもプレゼントを贈ります。チョコレートに限らず、花やケーキ、カードなど多様な贈り物がされています。カナダ、アメリカの北米では、恋人同士の愛の告白というより、恋人や夫婦や家族など「感謝の気持ち」を表す意味合いが強いです。そして、ほとんどの人が、男性から女性にプレゼントを贈ります。チョコレートも贈りますが、花とカードが定番。中にはジュエリーなどの高額品を贈る人もいますよ！今年のバレンタインデーは、男性からも気になる人を誘ってみてはいかがでしょうか？美味しいチョコレートを食べた後は、虫歯予防の為にしっかりと歯磨きをしてくださいね！

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  
5・19・26日です。  
12日は診療を行います。

## 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～

わかりやすく説明して、治療に預けた事です。  
歯科衛生士さんの対応もとてもわかりやすく、よかったです。  
先生も治療に対して、説明も良かったです。

10年ぶりの治療でしたが、待ち時間が短くて良かったです。

当院の案内を読ませていただき、職員の方達の気持が一つになって仕事している様子と考え方がよくわかりました。  
不安な気持ちでの初診でしたが、  
先生の異常なしの診断で安心いたしました。  
ありがとうございました。

バックナンバーは、ホームページをご覧ください。

すずき歯科 伊勢崎

検索

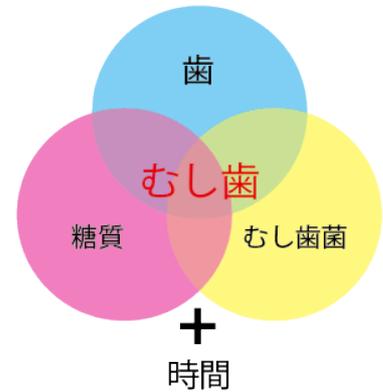


NEWS

# むし歯のしくみ

## 虫歯の原因になる3つの要素とは？

齲蝕は、ミュータンス菌などの虫歯の原因菌が、食べ物や飲み物に含まれる糖質を使って酸を作り出し、時間の経過と共に歯のエナメル質を溶かしてしまうところからはじまります。右の絵のように、「歯」「糖質」「むし歯菌」の3つの要素が重なる時間が短ければ虫歯になる可能性が低く、長ければ虫歯ができやすくなるのです。



**歯**：歯の硬さや、だ液の力によって虫歯になりやすいかが左右されます。人の歯のエナメル質は不完全な結晶ですがフッ素が入ると結晶構造が強化され、むし歯になりにくくなります。

**むし歯菌**：主なむし歯菌はミュータンス菌とラクトパチラス菌です。ミュータンス菌が歯垢のなかでネバネバ物質と酸をつくらせて初期のむし歯の穴をあけます。そこに強い酸をつくるラクトパチラス菌が住みつき、むし歯を悪化させる共同作戦です。歯をつるつるにして、むし歯菌を減らすことが大切なのです。

**糖質**：糖質が虫歯菌のご飯になり、プラーク（歯垢）が作り出されます。糖質はお菓子だけでなく、色々な食べ物に入っています。

## どうしたら虫歯を防ぐことができる？

むし歯予防には、食後に歯を磨きプラーク（歯垢）を取り除くことがもっとも大切です。歯科医院でフッ素を塗布してもらって歯の質を強めたり、歯磨き後にむし歯菌のエサになる糖質を分解するキシリトールガムを噛むのも効果的です。

それに加えて大切なのは、飲食回数に気を付けることです。食後お口の中では、歯が溶け出す脱灰（だっかい）という作用と、溶けた歯が再び元の状態に戻っていく再石灰化（さいせっかい）という作用が起こります。間食をして飲食の回数が増えると、脱灰の時間が長くなり、再石灰化の時間が短くなり虫歯になりやすくなります。飴やチョコなどを少しずつ食べながらや、甘い飲み物をちびちび飲みながらの仕事や勉強は、むし歯になりやすくなります。

## 虫歯予防のため3か月に1度は定期検診を

むし歯は早期発見・早期治療が大事です。痛くなって歯医者に行ったら、むし歯が神経まで達しており、手遅れだった...というケースも少なくありません。

また、ご自身でのブラッシングでむし歯や歯周病の原因である細菌を完全に除去するのは困難です。そのため、3か月に1度の定期検診をお勧めしています。「3ヶ月に1度」である理由は、歯科医院で歯の治療やクリーニングを行ってからプラークや歯石が蓄積して、虫歯や歯周病のリスクが高まるサイクルが約3ヶ月だからです。大切な歯の為に、是非検診にお越しください。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

