



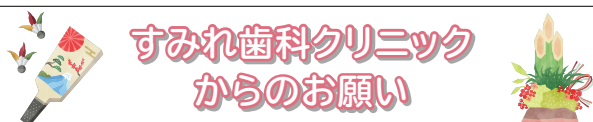
# すみれ通信 2021年 1月号

**あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。**

年末年始は家族や親族が一堂に会する家庭も多く、毎年帰省ラッシュが話題となりますが、今年には新型コロナウイルスの影響で帰省せずに自宅で過ごす方が多く、静かなお正月となりました。

さて、お正月といえばおせち料理。海の幸や山の幸などたくさんの具材を使用した料理が入っていますが、その意味をご存知ですか？黒豆…マメは健康や丈夫という意味があります。それにちなみ黒豆は「まめまめしく働く」「まめに暮らす」などの願いを込めています。昆布巻き…昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡餅にも用いられている一家発展の縁起ものです。えび…えびは、長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って正月飾りやおせち料理に使われます。

ひとつひとつの料理の意味や願いがわかると、すべて欠かさず食べてみよう意識も変わりますね。一年健康に過ごすためには、日々の食事を美味しく食べることが大切。そのために健康な歯が不可欠です。しばらく歯科を受診していない人は、歯に歯石が付いているかもしれません、新年のスタートに、お口のケアにお越しく下さい。



## すみれ歯科クリニック からのお願い

クリニック内にて、マスクなしでの会話はご遠慮ください。診療室内に入られても、ドクターや歯科衛生士よりお声がけするまではマスクを装着してください。治療後、計画等のご説明をさせていただく際も速やかにマスクの着用をお願い致します。



日本歯科医学会連合新型コロナウイルス感染症対策チーム



### すみれ歯科 新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2  
フルール御苑2F

診療日 丸ノ内線  
月~木 新宿御苑駅 徒歩3分  
土日・祝日

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑 検索

### すみれ歯科 日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686

中央区日本橋室町1-11-8  
神茂ビル2F

診療日 銀座線・半蔵門線  
月~金 三越前駅 徒歩5分  
土

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科日本橋 検索

### すみれ歯科 小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5  
小岩メディカルセンター新館5F

診療日 京成本線  
月~土 京成小岩駅 徒歩1分

初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です

すみれ歯科小岩 検索

## 歯石には種類がある？

### ★歯石とは？

「歯石」とは、唾液中のカルシウムイオンやリン酸イオンが歯垢に沈着(石灰化)して、石のようにかたく歯にこびりついたものをいいます。いわば、むし歯菌や歯周病菌など細菌のマンシオンです。歯石は、歯垢が歯に付着した状態が長く続くと形成されます。個人差もありますが、2~14日ほどで歯垢の石灰化が始まり、次第に大きくなっていきます。

### ★歯石の種類

歯石は、歯肉より上の部分に付着している歯石(歯肉縁上歯石)と、歯肉より下の部分(歯肉の中の骨の周りに付着・歯肉縁下歯石)に付着している歯石があります。

#### 縁上歯石

- ・黄白色、灰白色
- ・目で確認できる
- ・プラーク(歯垢)が原因
- ・歯茎のラインに沿った場所に付着する
- ・縁下歯石に比べると量が多く、形成が速い
- ・縁下歯石より軟らかく、比較的簡単に除去できる
- ・歯茎が腫れる歯肉炎の原因になる

#### 縁下歯石

- ・歯周ポケット(歯茎の溝の中)に隠れているので見えない
- ・血液や、歯周病菌が出す物質により黒褐色
- ・歯周病が進んだ方に多く見られる
- ・縁上歯石よりかなり硬く、除去が困難
- ・細菌が出す毒素が歯槽骨を溶かし、歯周病の原因になる。

### ★歯石の除去・予防方法

歯垢は、歯みがきや歯間清掃用具(デンタルフロス)などで除去できますが歯石に変化してしまうと、歯科医院等で歯石除去(スクレーピング)を受けなければ取り除くことはできません。また、歯肉縁下歯石はご自身で気づくことは困難で、歯周ポケット内に生息する細菌の住み家となるため、放置しておくといとどんどん歯周病が悪化していきます。



歯科医院では、スクレーパーという専用の器具を使用し、歯にこびりついた歯石を丁寧に削り取っていきます。歯石のなかには、歯周病菌だけでなく大量のむし歯菌も潜んでいますので、歯石を除去すれば、虫歯予防にもなります。

歯石は、きれいに除去をしても時間の経過と共にまたできてしまいます。ため込まないよう、3ヶ月に一度は歯科医院でお口のクリーニングを受け、清潔に保ちましょう。



## すみれ歯科クリニック

