



すみれ通信 2021年 10月号



10月13日は「サツマイモの日」です。サツマイモが別名「十三里」と呼ばれることから、1987年に埼玉県川越市の「川越いも友の会」が、旬にあたる10月13日を「さつまいもの日」と定めるところから始まりました。

この十三里の由来は、江戸時代に江戸からサツマイモの産地である川越までの距離が十三里だったことに因み、小石川の焼き芋屋さんが、「栗（九里）より（四里）美味しい十三里」というキャッチコピーでサツマイモを売り出したところ、この洒落が江戸っ子にウケて評判を呼び、それから「さつまいも＝十三里」となったようです。

サツマイモに含まれる食物繊維は、腸を刺激し、便通を促進、便秘を解消する効果が期待できます。さらに、腸をきれいにしてくれるので、大腸がんの予防にも期待されています。

繊維が多い食べ物はよく噛んで食べるので、丈夫な歯にしてくれる効果もあります。食欲の秋、旬の食べ物をよく噛んで食べて、健康なお口を作りましょう！

すみれ歯科クリニックからのお知らせ

当院では健診や歯科相談を行っています。健診では、むし歯や歯周病予防のための治療「プロケア」（プロフェッショナルケア）と、歯科医や歯科衛生士による毎日の「セルフケア（歯磨き）」の指導をしています。また、歯科相談では、歯並び、発音、呼吸、歯ぎしり、顎の痛み（顎関節症）、噛むこと（摂食）、飲み込むこと（嚥下）についての指導や治療、要介護者のお口の中のケアなどについても承っています。お気軽にご相談ください。



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 **金曜日診療** しております

診療日 月～土・日・祝日
休診日 休診日はお問合せください。

丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3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 月～土（第1・3）
休診日 土（第2・4）・日・祝日

銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

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 月～土
休診日 日・祝日

京成本線 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

※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

3歳までが勝負！？こどもを虫歯から守ろう

★こどもの虫歯の特徴

◆進行が早い

歯の表面はエナメル質という組織に守られています。しかし子供のエナメル質はとても弱く、細菌や酸に対する抵抗力も大人に比べて低いため虫歯になりやすいのです。

また、子供の虫歯は奥歯などの見えにくいところにあるため、気が付いた時には穴が開いていたり、一本でもできると、あっという間に何本も虫歯になってしまったと言うケースもあるほど進行しやすいという特徴があります。

◆永久歯も虫歯になりやすくなる

子どもの歯はどうせ永久歯に生え変わるからと、乳歯は虫歯になっても放っておいて大丈夫だろうと思われるかもしれませんが、実はそうではありません。

歯は、外側から「エナメル質」「象牙質」「歯髄」という3層構造をしています。乳歯が虫歯になり、虫歯菌が歯髄部分にまで浸食してしまうと、歯髄の下にスタンバイしている永久歯の発育を阻害し、歯並びが悪くなるだけでなく、永久歯も虫歯にかかりやすくなってしまいます。

★虫歯予防は3歳までが勝負

生まれたばかりの子供の口の中には、虫歯の原因菌であるミュータンスレンサ球菌はいません。虫歯菌は、主に保護者など周りの大人の唾液を通じて感染します。3歳までに虫歯菌の感染を防ぐことができれば、その後虫歯になりにくいお口になると言われています。

感染を防ぐためには、大人の唾液のついた箸やスプーン、コップなどで食事を与えないようにすることが大切です。また、大人の食べかけを赤ちゃんに与えたり、熱いものをフーフーするという行為もやめましょう。さらに、保護者の口の中からミュータンスレンサ球菌を減らすことも大切です。家族全員が、きちんと歯磨きをしたり、お口のクリーニングを定期的に受けるなどして、口腔内を衛生的に保つよう心がけましょう。

★虫歯菌に感染してしまったら？

虫歯菌への感染前も同じですが、予防として虫歯の原因となる砂糖の摂取を控えること、仕上げ磨きをしっかりとすること、歯科医院で定期的なクリーニングを受けることを心がけましょう。

虫歯は、早期発見が大切です。お子さんに痛い思いをさせないためにも、3ヶ月～6ヶ月おきに歯科医院に通院しましょう。また、お子さんに歯磨き好きになってもらうよう、好きなキャラクターの歯ブラシを使ったり、色々な味の歯磨き粉で変化をつけて、日々の歯磨きを楽しむのもおすすめです。健康な歯は宝物。大切なお子さんが健やかに大きくなれるよう、小さなころから歯への意識を高められると良いですね。



すみれ歯科クリニック

