



すみれ通信

2022年 2月号



2月14日はバレンタインデーです。コロナ禍で人と会う機会が減ったため、義理チョコの売り上げは減り、代わりに自分へのご褒美チョコを買う人が多くなっているそうです。

甘いチョコレートと言えば虫歯。歯に悪いイメージがありますが、実はチョコレートに含まれるカカオ・ポリフェノールには、むし歯菌（ミュータンス菌）への抗菌作用、歯周病菌に対する殺菌効果、歯垢をつきにくくするなど、むし歯や歯周病予防に役立つ効果があるのです。

ただし、砂糖が沢山含まれる甘いチョコレートは虫歯の原因になります。また、ミルクチョコレートはカカオ・ポリフェノールが少なく、ホワイトチョコレートには含まれていません。チョコレートを効果的に摂取するには、カカオ・ポリフェノールが多く含まれる、カカオ70%以上のダークチョコレートや、甘味料にキシリトールが使われているチョコレートがお勧めです。チョコレートと上手に付き合って、甘くて素敵なスイーツライフを送りましょう！

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



おかげさまで、法人設立15周年を迎えます。今後とも皆さまのお口の健康のためスタッフ一同精進して参ります！どうぞよろしくお願いたします。



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

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・火・水・木(隔週)・金
休診日	土(木曜休診の週は診療します) 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

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

※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。

あなたは大丈夫？親知らずトラブル

子供の歯である乳歯は全部で20本、大人の歯である永久歯は「親知らず」と呼ばれる第三大臼歯を含めると32本の歯で構成されています。ただ、この上下左右4本の親知らずは、生え方や生える時期に個人差があり、生えてこない人もいます。

★親知らずの特徴

一般的に20歳前後に生えてくると言われている親知らずは『智歯』『知恵歯』『第3大臼歯』とも呼ばれています。昔は短命で、親知らずが生えてきた頃には親が亡くなっていたことから、「親知らず」と名付けられたと言われていました。英語では「Wisdom tooth (分別のつく年頃に生える歯)」というそうです。奥歯の一番奥に、人知れず最後に生えてくるのが親知らずなのです。

★親知らずの生え方タイプ

1.まっすぐタイプ

普通の奥歯と同じようにまっすぐに生えてきている。噛み合わせも良ければ、トラブルは起きにくいと考えられています。



2.斜め傾きタイプ

親知らずが斜めに生えていて、隣の奥歯にぶつかっている状態。歯磨きがしにくく歯周病になりやすいなど、親知らずのトラブルで一番多いタイプです。



3.水平埋伏(まいふく)タイプ

親知らずが見えず埋もれていて、完全に横に倒れて、隣の奥歯の根元を横から押すような感じでぶつかっているタイプ。レントゲン写真で確認が出来ます。ほとんどが下あごで起きます。



★親知らずの問題点とは

親知らずはお口の最も奥に生えるため、上記の3タイプのどの生え方をしても、歯ブラシが届きにくく、磨き残しが発生しやすく、歯と歯肉の境目に歯垢が溜まりやすくなります。そのうえ、奥にスペースもなくきれいに磨くのが難しいので、虫歯や智歯周囲炎になり痛くなってしまふ、歯周病になる、親知らずに押し出されて手前の歯並びが崩れ、噛み合わせが悪くなってしまふなど、多くのトラブルを起こす可能性があります。

親知らずが生える年齢は、ちょうど大学受験や就職活動など、人生や環境が大きく変わる時期と重なります。そんな時期に痛みが続いたり、歯の生え方や抜歯の影響で治療が長引いたりすることもあります。親知らずの状態にはとても個人差がありますが、まだ生えていなくても、事前にレントゲン撮影で親知らずのタイプがわかりますから、早めに歯科で診てもらいましょう。

すみれ歯科クリニック



新型コロナウイルス感染が再び猛威をふるっています。微熱がある時、少し体調が悪いと感じた時、またご家族や周囲にそのような方がいらっしゃった場合は、ご来院前にご連絡ください。