



# すみれ通信 2022年 3月号

3月13日はサンドイッチの日。数字の3の間に1を挟んでいることから「サンド・1（いち）」という状態にちなんで、語呂合わせでサンドイッチデーに定められたそうです。

ところで、世界中で親しまれているサンドイッチはどのように誕生したのか、皆さんはご存じですか？実は古くから、パンに肉や野菜などを挟んだ食べ物は、世界各地で食べられていました。しかし、『ナン』や『ピタパン』のような、平たく固いパンに具材を挟んだものだったそうです。

サンドイッチという言葉が生まれたのは、今から200年～300年前のこと。イギリス人のジョン・モンタギュー第4代サンドイッチ伯爵が、カードゲームが大好きで、忙しいゲーム中でも片手で食事が出来るように、召使いにパンに具を挟んだものを作らせました。そのことが貴族の中で話題になり、この食べ物が「サンドイッチ」と呼ばれるようになったといわれています。

ゲームをしながらご飯を食べるのは頂けませんね（笑）ゆっくり良く噛んで食べると、唾液が沢山分泌されて虫歯予防にもなり、消化もよくなります。食事はゆっくり味わって食べましょう

## すみれ歯科クリニックからのお知らせ

新型コロナ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。



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・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 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



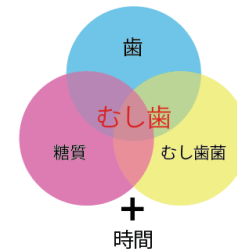
※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

新宿御苑前クリニックは令和4年1月からの日曜診療につきましては、「矯正治療」と「自費診療」の特別診療日とさせていただきます。保険治療をご希望の初診患者さまはがまんできない痛みややむを得ないご事情の方のみご予約を承らせて頂きます。

## あなたは当てはまる！？虫歯になりやすい習慣

### ★虫歯とは？

虫歯は、ミュータンス菌などの虫歯原因菌が出す酸によって歯のカルシウムが溶かされ、やがて穴が開いてしまう病気のことです。感染症ですので、虫歯菌はどんどん増えて他の歯に広がっていきます。放置して神経に達すると激痛が発生し、さらに放置すると歯根に炎症がおき、歯を抜くこととなります。虫歯の原因には「細菌（ミュータンス菌）」「糖質」「歯の質」の3つの要素があります。この3つが重なると、時間とともにむし歯になります。



### ★虫歯になりやすい習慣

#### ◆歯みがきは1日1回以下

歯磨きの回数が少ない人は虫歯になりやすい傾向があります。歯にプラークが溜まりやすくなり、虫歯菌が増殖するからです。また、しっかり歯磨きをしているつもりでも、歯並びや歯磨きの仕方の癖で、磨きにくいところにプラークが溜まり、虫歯の原因になる場合もあります。

#### ◆甘い物をよく食べる

虫歯菌は糖分をエサにして「歯を溶かす酸」を出します。このため、甘いものをよく食べると虫歯の発症リスクが上昇します。

#### ◆だらだら食べる・間食など食事の回数が多い

虫歯の原因菌は、炭水化物や砂糖などを原料として水に溶けないネバネバしたプラークと呼ばれる物質をつくり、その中で増殖しながら酸をつくり出します。その酸によって歯が溶けていくことを「脱灰（だっかい）」と言います。



しかし、食後しばらくすると、酸性に傾いたお口の中は唾液の持つ中和する働き(緩衝作用)によって徐々に元に戻ります。そして唾液がカルシウムイオンとリン酸イオンを補給し、脱灰した歯の表面を修復し歯を強くする「再石灰化」を進めて歯を守ります。だらだら食事をしたり、間食回数が多いと、再石灰化する時間がなくなり虫歯ができやすくなります。甘い飲み物を時間をかけて“チビチビ”飲んだり、飴やガムをいつも口の中に入れ続けることも、虫歯になりやすくなる習慣です。

### ★虫歯予防のポイント

毎食後に歯を磨きましょう。歯磨きができないときは、うがいをするだけでも効果的です。特に、夜寝る前の歯磨き習慣が大切です。また、よく噛んで食べると唾液が沢山分泌され、歯の表面の汚れを洗い流して「再石灰化」を促進してくれます。よく噛んで食べるように心がけましょう。どんなに丁寧に歯を磨いても、手磨きでは歯垢の60%程度しか取れません。自分で取りきれない汚れは、3か月ごとに歯科医院できれいにしてもらい、虫歯リスクを下げましょう。口腔内を清潔に維持することは、ウイルス感染のリスクを下げる効果もありますよ。

\*当院では、カリオグラムに基づいた、唾液検査を行っております。唾液中の菌を調べることで、虫歯になりやすいかがわかります。自分のお口の中の現状を知り、よりよい状態を保つためにお勧めいたします。唾液検査に基づいて、患者さまの現在のお口の状況、今後のケアのポイント（ホームケア、プロフェッショナルケア、キシリトールの利用等）をアドバイスさせていただきます。



## すみれ歯科クリニック

