



すみれ通信 2024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ひいたします。

1月の和風月名は「睦月」。睦月の由来は諸説ありますが、お正月に家族や親戚一同が集まって宴会をし、むつみあう（お互いに親しくすること）というのが最も有力とされています。お正月にみんなで食卓を囲むものといえば「おせち料理」ですね。重箱に色とりどりの具材が詰められたおせち料理には、ひとつひとつの具材に意味があります。

例えば、おせちに欠かせない数の子は、卵の数が多いので、子宝や子孫繁栄ともいわれていますが、ニシン（二親）両親の長寿という意味もあるそうです。「黒豆」は、黒は邪悪なものをよける色として古くから親しまれているというのと、豆は「まめに働いて暮らす」という意味があり、勤勉と健康を願っていただきます。新年は、様々な縁起を担いで作られたおせちを食べ、1年間の健康と幸せを願いましょう。また、何歳になっても美味しく健康的な食事ができるよう、定期健診とクリーニング、そして日々の歯磨きで虫歯や歯周病を予防しましょう。

すみれ歯科クリニックよりご挨拶

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、徐々にコロナ禍前の日常に戻り始めた2023年。スポーツ大会・イベントでも声出し応援が解禁されました。推しのアーティストやスポーツ日本人代表選手の活躍に、興奮、感動した方も多いことでしょう。大きな口を開けて応援できることは、自分自身の発散にも力にもなります。美しく健康な歯は、パフォーマーや選手の方だけではなく、応援する私たちにも、とても大切なものなのです。

さあ！2024年が始まります。今年も皆さまのご活躍を祈りつつ、お口の健康のためのお手伝いをさせていただけるようスタッフ一同がんばります。 スタッフ一同

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	月～土・日・祝日
*日は矯正・自費診療の特別診療日	
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

Webでのご予約も可能です

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・金・(土)
休診日	日・祝日
*他休診日はお問合せください	

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

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科小岩



※各クリニックごとに予約システムが異なります。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。

新年はホワイトニングで輝く笑顔

明眸皓齒（めいぼうこうし）とは、「ぱっちりとした明るい目と白い歯」という意味で、世界3大美女の一人、楊貴妃を指す言葉です。現代では美人を表す言葉として定着しました。昔から人々は、美しい歯に憧れを持っていたのです。

ホワイトニングは、歯を削ることなく白くする方法です。歯の表面にホワイトニング剤を塗り、歯の中にある色素を分解して白くしていきます。色んな方法がありますが、歯科医院で実施している医療用のホワイトニングではシェードガイド（図のような指標）で数段階程度、白くすることができます（個人差があります）。

歯が白いと笑顔に自信を持つことにもつながります。

新年を白い歯でスタートしましょう！



シェードガイド

★歯の変色の原因には 2 種類ある

歯の着色の原因には、外因性の変色と内因性の変色の 2 種類があります。外因性は主にコーヒーやお茶、食べ物による着色や、タバコのヤニによる汚れ（ステイン）によるものです。これは歯科医院での PMTC などのお口のクリーニングで改善することができます。

内因性の変色は、加齢によってエナメル質の透明度が上がり、黄色い象牙質が透過して見える場合や、お薬の副作用による変色、歯の神経が死んでしまうことによる変色などがあります。歯そのものの色の変色しているの、改善するためにはホワイトニングが必要です。

★ホワイトニングの種類

・オフィスホワイトニング

すべての工程を歯科医院で行う方法です。ホワイトニング効果のある薬剤を歯に塗り、光や熱で活性化させ、歯の黄ばみを分解していきます。高濃度の薬剤を使用するため一回でも白さを実感していただけます。お仕事帰りなどに、美容院感覚でホワイトニングができます。忙しい人や来院回数をかけずに歯を白くしたい方におすすめです。

・ホームホワイトニング

自分専用のマウスピースを用意して、自宅で行うホワイトニングです。オフィスホワイトニングより白くなるのには時間がかかりますが、毎日2時間程度繰り返し行うことで白さが定着し、オフィスホワイトニングより長持ちします。自分のペースでホワイトニングをしたい方にお勧めです。

・デュアルホワイトニング

上記2つのホワイトニングを併用する方法です。歯の白さに対する即効性と、持続効果が期待できます。結婚式などの大切なイベント時などにおすすめです。

※ホワイトニングの効果は半永久的なものではなく、半年～1年程度で白さが後退します。白さを保つために、定期的に歯科医院でホワイトニングを続けましょう。



すみれ歯科クリニック

