



今年の冬は日本各地で観測史上最高  
の大雪を記録するなど、大変な冬でした  
ね。皆さん、こんにちは。すずき歯科医  
院、院長の鈴木です3月に入り木々が芽  
吹いてくると、やっと春が来たのだとウ  
キウキします。そんな季節に旬を迎える  
果物が、「イチゴ」です。お好きな方も多



おいしいイチゴの見分け方

- ①下手が反り返っている
- ②しっかりと太っていて  
ヘタの部分まで赤い
- ③表面の種が飛び出し  
そうなくらい浮いている



いのではないのでしょうか？ ハウス栽培のおかげで年中食べることができるイチゴですが、やはり一番おいしいのは、旬の3月～5月頃だそうです。

おいしいイチゴの見分け方は、ヘタが反り返り、身がしっかりと太っていて、ヘタの根元部分まで赤いものです。その中でも種が飛び出しそうなくらい浮いているものが完熟で甘くて美味しいといえます！いちごにはビタミンCが豊富に含まれており、8粒食べれば、一日に必要なビタミンCが摂取できてしまいます。ビタミンCは、風邪予防や美肌効果にも優れているそうですよ！春には他にも、「ふきのとう」「たけのこ」「菜の花」「春キャベツ」など、様々な食べ物が旬を迎えます。「旬」の食べ物は栄養価が最も高く新鮮で、さらには価格も安いといいこと尽くしです。皆さんも旬の食材を食べて季節の変わり目も健康に過ごしましょう！食後の歯磨きはお忘れなく！

すずき歯科医院からのお知らせ



3月の休診日【日曜・祭日以外】は  
6・13・26日です。  
※20日は診療を行います。  
4/20「歯周病と全身疾患について」  
についてセミナーを行います。  
詳しくは、受付まで。

必要なビタミンCが摂取できてしまいます。ビタミンCは、風邪予防や美肌効果にも優れているそうですよ！春には他にも、「ふきのとう」「たけのこ」「菜の花」「春キャベツ」など、様々な食べ物が旬を迎えます。「旬」の食べ物は栄養価が最も高く新鮮で、さらには価格も安いといいこと尽くしです。皆さんも旬の食材を食べて季節の変わり目も健康に過ごしましょう！食後の歯磨きはお忘れなく！

患者様アンケートのご紹介

いつもありがとうございます

小さい時から 歯医者さんには怖くお歯がみどくなって  
から通うという悪循環だったので 今日、先生にお世話になり  
今までの怖いというイメージがなくなりました  
これから、定期的に診てもらいお歯にならないように  
したいと思いました  
先生、スタッフのみなさん ありがとうございます。

私は歯医者に行くのがこわくて 20年ほど通って  
自分の歯が7本ぐさまでになつてしまっていました  
新しい歯もよく聞いてくれて 歯の入れ替えにいろいろ  
お話を聞きました。ほんとはお礼がたく 早く見てほしいとおも  
うからいっています。先生と先生のお話も聞きました  
これからお話しもよく おねがいします。

治療する前の説明が丁寧で良かったです。

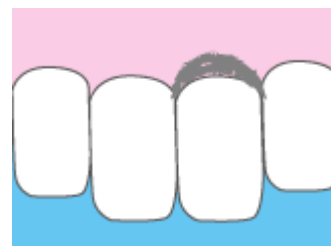
すずき歯科医院からのお願い

健診時には、歯ブラシ(使用している)をお持ち下さい。

# 治療した歯の根元が黒くなってきた！？

## ★歯の根元が黒くなった！？

前歯などにかぶせ物の治療を行い、数年たった後、歯ぐきが黒ずんでしまったことはありませんか？歯と歯茎の間に黒いラインが入ってしまったり、歯ぐきが変色してしまった状態の事を、「ブラックマージン」や「ブラックライン」と呼びます。



むし歯と違って痛みはありませんが、前歯にブラックマージン（ブラックライン）が出てしまうと、笑った時に目立って気になるので、白くキレイな状態に改善したいと相談される患者さまが多くいらっしゃいます。

## ★なぜブラックマージンができるの？



ブラックマージンができてしまう原因は様々あります。ブラックマージンの原因で一番多いのが、裏側に金属を使用しているかぶせ物の金属が、加齢などで歯茎が下がり露出してしまうものです。他にも、歯のかぶせ物や土台部分に使用されている金属の成分が、歯ぐきに流出して、歯ぐきが黒っぽく変色してしまうことがあります。このように歯に詰め

たり被せたりした金属が体内に溶けだして、免疫反応が起こると、金属アレルギーを発症することもあります。

## ★ブラックラインの治療・予防方法

ブラックラインの治療法は、黒ずみの原因となっている土台や被せ物などの金属を取り除き、金属を使用していないセラミックなどの被せ物にセットしなおすことです。歯ぐきを本来のピンク色の健康的な状態に回復させることが出来ます。これから治療をされる方でブラックマージンが心配な方は、最初から金属を使わない土台やかぶせ物で治療しましょう。自費治療のジルコニアやセラミッククラウンは、金属を使わない上に、強度も高いのでお勧めです。さらに、土台にもファイバーコアという金属を使用しない素材を使います。ブラックマージンにお困りの患者さまは、是非お気軽にご相談ください。

### ■ジルコニアクラウン

人造ダイヤモンドのジルコニアにポーセレン（瀬戸物）を焼き付けた素材です。とても固くて美しく、丈夫な最高級の素材です。自然の歯と区別がつかないほど美しくできます。しかも、金属アレルギーやブラックマージンの心配がありません。

### ■セラミッククラウン

e マックス、エンプレスなど種類があります。光を透過し、自然歯のような輝きが得られます。金属アレルギーやブラックマージンの心配がありません。



### ■ファイバーコア

グラスファイバーでできた土台です。柔軟性があり、歯根破折を起こしにくい素材です。

