



12月に入り、一段と寒さが増してきましたね。風邪・インフルエンザ予防のため手洗いやうがいにはきちんとしていますか？皆さん、こんにちは。すずき歯科医院、副院長の鈴木です。



さて、2015年の冬至は12月22日（火）です。日本では、冬至の日に「ゆず湯」に入ると『一年中風邪をひかない』という言い伝えがあります。冬至にゆず湯に入る風習は意外に新しく、江戸時代の銭湯で客寄せのために冬至の日にゆずを入れたのが始まりといわれています。

現在ではゆずの様々な効能が明らかになっています。まず、お肌に良いと言われているビタミンCの含有量は柑橘類の中でもトップクラス。さらに柚子の爽やかな香りはリラックス効果があります。何かと疲れがたまる時期ですから、冬至の日にはゆず湯にゆっくり浸かって、心も体も温かくなってみてはいかがでしょうか？

入れ方は、ゆずを丸ごと入れるもあり、半分に切るもあり、お好みで楽しんでください。冬至を境に、日中の時間が長くなっていきますが、気温はどんどん下がっていきますので体調管理には十分注意して過ごしましょう。また、日頃部活や勉強など忙しい学生の皆さんは、ぜひ、冬休み中に歯の検診や治療を受けるようにしましょうね。

すずき歯科医院からのお知らせ



12月の休診日【日曜・祭日以外】は  
3・10・17・30・31です。  
来年は4日より診療いたします。

## 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～

とても丁寧にして頂いて説明も良くしていただいて痛地なく、歯の前よりもきれいになり、とても満足しています。  
今スタッフの方もとても親切で、明るく、先生もとても優しく、安心して治療を受けることができました。  
虫歯の数が増え、大変だったと思いきや、先生ととても良く話し合い、感謝しています。

先生、スタッフの皆さんの対応がすごくよく、気持ちよく受診できました。  
説明もわかりやすく、納得ができました。

とても親切にして頂いて、とてもきれいになりました。  
ありがとうございました。  
もっと早くすずき歯科医院を知っていたら良かったです。



# 銀歯よりこんなにいい！セラミック修復

虫歯治療の際、保険の銀歯ではなく、白く美しいセラミックの歯を選ばれる方が増えていきます。健康保険では虫歯や歯周病によって損なわれた歯の機能を十分に補う治療内容をカバーしています。しかし、口は顔のなかで最も大切な部分の一つであり、単に噛む機能を果たすだけでは不十分な場合があります。今回はセラミック修復についてご紹介しましょう。

## ★セラミックとは？

セラミックとは、瀬戸物などの焼き物に使われる素材で、歯科材料には、ジルコニアやEマックスなど様々な種類があります。天然の歯と見分けがつかないほど自然に作られた被せ物や詰め物で、審美性、耐摩耗性に優れ、ご自分の歯のような美しい仕上がりになるうえに、二次的なむし歯になりにくい素材です。



## ★セラミック治療のメリット

### ■目立たない

当然ながら銀歯は白い歯の中にあると目立ってしまいます。銀歯が気になって、笑う時は手で口を隠してしまうというお悩みをお持ちの方もいらっしゃいます。セラミックは、ご自分の歯にとけこむほど自然な色でお作りしますので、口を開けて笑っても目立ちません。



### ■虫歯になりにくい

歯と金属はくっつかないので、セメントで機械的な摩擦で止めています。このため歯と銀歯との間に隙間があるのです。金属は熱によって膨張したり収縮します。また食べ物を噛んだときに歯が変形してすき間が広がります。そこから虫歯菌が侵入し、詰め物の下にむし歯が再発する可能性があるのです。一方、セラミックは歯とぴったり接着できます。このため、二次的なむし歯の原因となるすき間が残らないのです。しかも金属アレルギーの心配がありません。Eマックスもジルコニアも、大変丈夫なセラミックですので長持ちします。

### ■体に害がない

銀歯は、長年使用すると腐食して成分が溶けだし、金属アレルギーを引き起こす可能性があります。また、金属イオンが溶け出して歯ぐきが黒く着色してしまうこともあります。一方、セラミックは金属アレルギーの心配はなく、プラークが付きにくい歯周病にもなりにくい素材です。

## ★セラミック治療のデメリット

セラミック治療は自費治療になりますので、保険の銀歯に比べると割高になります。しかし、長持ちするので長期的に見ればご自分の歯で暮らす期間を延ばすことができます。3度も保険治療を重ねると神経を取る必要がでてきます。やがて抜歯となってインプラントなど高額な歯科医療費を負担する結果となる可能性もあります。早めの対処が大切です。

是非、お気軽にご相談ください。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

