



3月になりました。卒業、卒園のシーズンですね。皆さん、こんにちは。すすき歯科医院、院長の鈴木です。さて、卒業式で思い浮かぶシーンといえば、「好きな人に学ランの第2ボタンを貰う」風習です。お父さんお母さん世代の事で、もう古いのでは？と思われそうですが、今の女子中高生の間にもまだまだ根強い人気があるそうですよ。



この第2ボタンの風習、いつ・どこから始まったかは様々な説があります。1960年に公開された「紺碧の空青く」という戦争映画の中に、ボタンをあげるもとなったシーンがあります。それは、神風特攻隊の若者が出撃前に、思いを寄せる女の子に軍服の第2ボタンを形見として託すという場面。それを見た若者が真似をして広がっていったとか。また、もう一説は、柏原芳恵さんの1983年のヒット曲「春なのに」の中に「記念にください ボタン一つ」という歌詞があり、この頃卒業式で第2ボタンをもらった女の子たちは、この曲に影響を受けたとも言われています。

ブレザーの学校の場合は、ネクタイを貰うのも人気だそうですよ。

卒業式の甘酸っぱい経験は一生の思い出になります。告白をする際は、身だしなみと一緒に口の中もきれいにしてから臨みましょう！

### すす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  
3・10・24・30(午後)・31です。  
1月よりCT撮影ができるようになりました。

## ~~~~~ 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〜

以前行っていた歯医者では、待ち時間が長く、明確な治療時間が分からなかったのが、その日の予定外立てにくかったのが、ここでは待たずに治療を行っていただけるのでとても助かりました。特に、治療中も無理やりにお引っぱりされないのが、苦痛なく終了されました。スタッフ1人1人がとても優しい対応だったので何でも話せやすく、説明が分かりやすくて良かったです。ありがとうございました。

歯医者さんでインカムも使用しているのは初めてでした  
予約～処置～会計までスムーズな対応でよかった  
初回に写真を撮り現状を確認する点は丁寧だと思いが  
友人に話すと再回数が多いらしいのでその意見を聞かれました

- 時間に正確
- 説明が丁寧

すすき歯科医院からお願い

健診時には、**歯ブラシ**(使用している)をお持ち下さい。

# キシリトールとリカルデント

虫歯予防のためにガムを噛むことが、すっかり定番化してきました。コンビニなどには、歯に良いとされるガムが並んでいますね。沢山の種類のガムの中でも特に有名なものが、キシリトールとリカルデントガムです。

今回はこれらの違いや効果的な摂取方法をご紹介します。

## ★キシリトールとリカルデントとは？

### ■キシリトールとは？

キシリトールは、白樺や樅などの樹木、プラムやイチゴなどの果実に含まれている天然素材の甘味料です。砂糖と同じくらい甘いのに、むし菌に酸を作らせず、むし菌の活性化自体が抑制されます。



さらに、キシリトールの甘さで唾液が沢山出るので、唾液中のカルシウムを歯にもう一度運ぶ働きが促進され（再石灰化）、歯が丈夫になる効果もあります。

### ■リカルデントとは？

リカルデントは牛乳に含まれる天然成分の複合体です。「乳製品を多く摂取する人は歯も丈夫である」ということに着目し、開発されました。歯のエナメル質にミネラルを取り戻す再石灰化効果があり、むし菌に強い丈夫な歯をつくることができます。もともとリカルデントに味やにおいはほとんどありません。リカルデント入りのガムやタブレットにはキシリトールが含まれている場合がほとんどです。



## ★虫歯予防のガム、どうやって選べばいい？

キシリトールもリカルデントも、むし菌になりにくい環境を作るという面では、同等の効果が期待できますので、好きなガムを選ぶ事をお勧めします。ただし、コンビニなどで売っているガムの中には、キシリトールやリカルデントにプラスして砂糖が入っているものもあります。虫歯予防のためには、シュガーレスのガムを選ぶようにしましょう。

少し値は張りますが、歯科専売品のキシリトールガムはお勧めです。甘味料はキシリトール100%。そして市販のものよりもガムベースを少し硬くしてあるので、噛む力を鍛えることができます。

## ★虫歯予防のガムは食べ方が大事！

キシリトールやリカルデントはすぐに効果が表れるものではありません。だいたい2週間～1か月程度で効果が表れ、その効果を持続させるためには1～2年の摂取が必要といわれています。その後摂取をやめても3～5年は効果が持続できます。ガムは、毎食後や歯磨き後に噛む事をお勧めします。

ガムだけで虫歯や歯周病にならないわけではありませので、

毎日の歯磨きはきっちりと行いましょう。実はこれが基本です。

また定期的に歯科医院で検診を受け、歯石やプラークを除去してもらいましょう。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

