

# すみれ 通信



3月になりました。卒業、卒園のシーズンですね。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に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。

卒業式の甘酸っぱい経験は一生の思い出になります。その思い出の1ページに白い歯がこぼれるすてきな笑顔も残したいものです。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ

**ホワイトニングキャンペーン**

**実施中!**

新年度・新生活の

始まりは白い歯で!



## ◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック

診療日：月～木、土日、祝日

住 所：新宿区新宿 1-11-17-第2KSビル 2F (H27年11月移転しました)

電 話：03-3351-1686 (変更ありません) 交通手段：丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

## ◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日：月～土

住 所：中央区築地 2-4-10 SAテンハウス3F

電 話：03-3248-4618 交通手段：日比谷線築地駅徒歩3分 有楽町線新富町駅 徒歩2分

## ◎すみれ歯科小岩イカサマクリニック

診療日：月～土

住 所：江戸川区北小岩 6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話：03-5622-7686 交通手段：京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

## ◎すみれ歯科日本橋クリニック **当日予約可能です!**

住 所：中央区日本橋室町 1-11-8 神茂ビル2F 診療日：月～金/土

電 話：03-5542-1686 交通手段：銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

<http://www.sumireshika-nihombashi.com/>

★Webでも予約承ります。

## 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、白樺や樺などの樹木、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、むし歯菌に酸を作らせず、むし歯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、むし歯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、むし歯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、毎食後の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ぬので、毎日の歯磨きはきちんと行いましょう。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。

