すみれ通信 2025年 5月号

5月の第2日曜日は「母の日」です。いつも家族のために頑張ってくれているお母さんへ、改めて感謝の気持ちを伝える大切な日ですね。

母の日の由来は、20世紀初めのアメリカ。アンナ・ジャービスという女性が、亡き母を偲んで教会で白いカーネーションを配ったことがきっかけです。日本では赤いカーネーションが一般的で、「母への愛」という花言葉が込められています。

世界各国でも母の日は広く祝われており、イギリスでは3月の「マザリング・サンデー」、タイでは王妃の誕生日である8月12日が母の日となっています。時期や風習は違っても、「お母さんを大切に想う気持ち」は世界共通ですね。

最近ではお花に加えて、“健康”や“美容”を意識したプレゼントも人気です。たとえば、電動歯ブラシや歯ブラシ、歯磨き粉、マウスウォッシュなど、お口のケア用品を贈るのはいかがでしょうか。
笑顔は健康なお口から生まれます。お母さんにはいつまでも元気に、笑顔でいてもらいたいですね。

すみれ歯科クリニック からのお知らせ　ホワイトニング

結婚式や就職活動の面接等、印象が大事なイベントに最適です

ホワイトニングは、歯科医院で専門的に行うオフィスホワイトニングと自宅でホワイトニングができるホームホワイトニング、またこれら２つの手法を組み合わせるデュアルホワイトニングがあります。
ホームホワイトニングは歯の中にある着色物質のみに作用して歯を白くするため、全くと言っていいほど害はありません。むしろ歯周病菌やミュータンス菌の殺菌効果もあります。当院では、「ティオンホームホワイトニングプラチナ」に加え、ティオンホームホワイトニングウィズ」というホワイトニング材も導入しました。
スピーディーさ重視の方におすすめです。
詳しくはスタッフまでご相談ください！

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 検索

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 検索

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 検索

LINE予約 小岩

※各クリニックごとに予約システムが違います。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。

甘い飲み物にご用心！

春の陽気に包まれ、汗ばむ日も増えてきました。のどが渇いたとき、つい手が伸びるのが、冷たいジュースやスポーツドリンク。爽やかで飲みやすい“甘い飲み物”ですが、実はそこに虫歯だけでなく「口腔がん」のリスクまでも潜んでいることが、最近の研究で明らかになっています。

★「甘い飲み物」と口腔がんの関係

2024 年 3 月、米国ワシントン大学の研究チームは、砂糖入り清涼飲料水を毎日飲む人は、ほとんど飲まない人と比べて、口腔がんのリスクが約 5 倍に高まる、という衝撃的な研究結果を発表しました。この研究は、16 万人以上の女性医療従事者を対象に 30 年間にわたる追跡調査を行ったもの。その中で、全体の 0.08%（約 1,250 人に 1 人）が口腔がんと診断されていました。
注目すべきは、タバコやアルコールといった他のリスク要因がない人でも、「甘い飲み物の習慣」だけでリスクが上がっていた点です。健康的な生活を送っているつもりでも、毎日の飲み物選びが将来のがんリスクに影響する可能性があるということです。

★そもそも「口腔がん」とは？

口腔がんとは、口の中にできるがんの総称で、舌・歯ぐき・頬の内側・口の底・上あごなど、さまざまな部位に発生します。特に多いのは「舌がん」です。
日本では年間およそ 1 万人が新たに診断されており、決して珍しい病気ではありません。「口内炎がなかなか治らない」「口の中にしこりがある」「出血しやすい」などが初期症状として現れることが多いのですが、自覚しにくく、発見が遅れるケースも少なくありません。進行すると、発音や食事、見た目に大きな影響が残る可能性があり、予防と早期発見がとても重要な病気です。

★「スポーツドリンク」にも注意

スポーツドリンクは「健康的な飲み物」というイメージがありますが、実は糖分を多く含む清涼飲料水のひとつ。先述の研究結果にあるように、毎日飲むことで口腔がんのリスクが高まる可能性があります。さらに、スポーツドリンクの酸性度の高さにも注意が必要です。歯のエナメル質を溶かしやすく、「酸蝕歯（さんしょくし）」や虫歯の原因になることも。運動後の水分補給など、必要な場面で適量を摂る分には問題ありませんが、日常的な水分補給には水やお茶を選ぶことをおすすめします。

★どうしても甘い飲み物を楽しみたい人は…

普段の飲み物は水やお茶を基本にし、甘い飲み物は「毎日」ではなく「たまの楽しみ」として上手に付き合うのがおすすめです。お子さんの水筒やおやつの内容にも気を配り、ご家庭全体で見直してみましょう。歯科医院での「口腔がん検診」や、定期的な健診・口腔ケアを受けることも虫歯や口腔がんの予防につながります。ちょっとした意識の変化が、健康への第一歩です。

すみれ歯科クリニック