

2月14日はバレンタインデーです。コロナ禍で人と会う機会が減ったため、義理チョコの売り上げは減り、代わりに自分へのご褒美チョコを買う人が多くなっているそうです。

甘いチョコレートと言えば虫歯。歯に悪いイメージがありますが、実はチョコレートに含まれるカカオ・ポリフェノールには、むし歯菌（ミュータンス菌）への抗菌作用、歯周病菌に対する殺菌効果、歯垢をつきにくくするなど、むし歯や歯周病予防に役立つ効果があるのです。ただし、砂糖が沢山含まれる甘いチョコレートは虫歯の原因になります。また、ミルクチョコレートはカカオ・ポリフェノールが少なく、ホワイトチョコレートには含まれていません。チョコレートを効果的に摂取するには、カカオ・ポリフェノールが多く含まれる、カカオ70%以上のダークチョコレートや、甘味料にキシリトールが使われているチョコレートがお勧めです。チョコレートと上手に付き合っ、甘くて素敵なスイーツライフを送りましょう！

休診のお知らせ



2/5（土）と2/16（水）は
休診させていただきます



霧島神宮

皆さんは、鹿児島県霧島市にある霧島神宮に行ったことはありますか？霧島神宮の本殿や拝殿などが鹿児島県で2件目となる国宝に指定されることになったそうです。建造物では初めてなんだそうです。私は地元が鹿児島県なので帰省した際に初詣で行って来ました！山の上の方にあり少し寒かったですが、本殿はとても迫力がありカッコ良かったです！御朱印も通常のものとは別に国宝指定の記念のものもあり、私は御朱印を集めるのが趣味のひとつなので両方頂いてきました。記念になってとても良かったです！また、霧島神宮本殿裏手の杉木立の中にある山神社というところにも参拝に行きました。霧島神宮の本殿よりまたさらに山の上の方へ登るのですが、自然がたくさんあってその日はお天気もよく空気も澄んでいて気持ち良かったです！また機会があれば訪れたいと思います！今は、コロナ禍でなかなか遠出は難しいですが皆さんも機会があれば是非足を運んでみてはいかがでしょうか？



（歯科衛生士 吉原 志穂）

あなたは大丈夫？親知らずトラブル

子供の歯である乳歯は全部で20本、大人の歯である永久歯は「親知らず」と呼ばれる第三大臼歯を含めると32本の歯で構成されています。ただ、この上下左右4本の親知らずは、生え方や生える時期に個人差があり、生えてこない人もいます。

★親知らずの特徴

一般的に20歳前後に生えてくると言われている親知らずは『智歯』『知恵歯』『第3大臼歯』とも呼ばれています。昔は短命で、親知らずが生えてきた頃には親が亡くなっていたことから、「親知らず」と名付けられたと言われています。英語では「Wisdom tooth（分別のつく年頃に生える歯）」というそうです。奥歯の一番奥に、人知れず最後に生えてくるのが親知らずなのです。

★親知らずの生え方タイプ

1.まっすぐタイプ

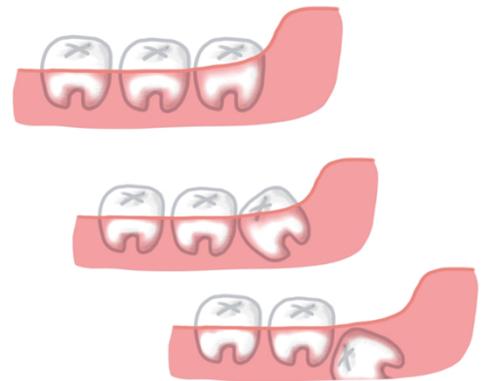
普通の奥歯と同じようにまっすぐに生えてきている。噛み合わせも良ければ、トラブルは起きにくいと考えられています。

2.斜め傾きタイプ

親知らずが斜めに生えていて、隣の奥歯にぶつかっている状態。歯磨きがしにくく歯周病になりやすいなど、親知らずのトラブルで一番多いタイプです。

3.水平埋伏（まいふく）タイプ

親知らずが見えず埋もれていて、完全に横に倒れて、隣の奥歯の根元を横から押すような感じでぶつかっているタイプ。レントゲン写真で確認が出来ます。ほとんどが下あごで起きます。



★親知らずの問題点とは

親知らずはお口の最も奥に生えるため、上記の3タイプのどの生え方をしても、歯ブラシが届きにくく、磨き残しが発生しやすく、歯と歯肉の境目に歯垢が溜まりやすくなります。

そのうえ、奥にスペースもなくきれいに磨くのが難しいので、虫歯や智歯周囲炎になり痛くなってしまふ、歯周病になる、親知らずに押し出されて手前の歯並びが崩れ、噛み合わせが悪くなってしまふなど、多くのトラブルを起こす可能性があります。

親知らずが生える年齢は、ちょうど大学受験や就職活動など、人生や環境が大きく変わる時期と重なります。そんな時期に痛みが続いたり、歯の生え方や抜歯の影響で治療が長引いたりすることもあります。親知らずの状態にはとても個人差がありますが、まだ生えていなくても、事前にレントゲン撮影で親知らずのタイプがわかりますから、早めに歯科で診てもらいましょう。

よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

