

日本のクリスマスケーキといえば、真っ白な生クリームに赤いいちご。実はこのスタイルは、1920年代に洋菓子店・不二家が考案したのが始まりです。当時、欧米の重たいバターケーキを日本人の口に合うようにと改良し、ふんわり軽いスポンジと生クリームを組み合わせた“ショートケーキ”が誕生しました。戦後になると「紅白のケーキ」は豊かさやおめでたさの象徴として全国に広まり、今や日本のクリスマスの定番になりました。一方、海外ではドライフルーツや洋酒を使ったフルーツケーキ、ドイツのシュトレン、フランスのブッシュ・ド・ノエルなど、地域ごとに個性豊かなケーキが楽しまれています。

甘くて白いケーキを味わったあとは、しっかり歯みがきを。学生の皆さんは、冬休みのうちに定期検診に来て、虫歯や歯周病の治療を済ませておきましょう。特に受験生の皆さんは、試験直前ではなく、余裕をもってお口の調子も整えておきたいですね。

## 年末年始の休診のお知らせ

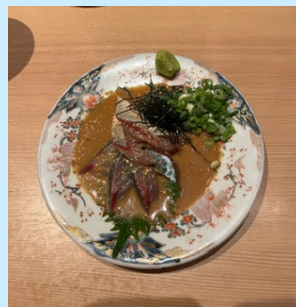


12/28(日)～1/4(日)は  
休診させていただきます。



## 寒くなってきました！

寒さもいよいよ本格的になってきましたが、皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか。先日、クリスマスマーケット行ってきまして、イルミネーションが華やかでアーティストたちのライブも聞けてとても楽しかったです。風が寒くて体が温まるうどんを食べたくて、友達と久しぶりに赤坂の釜喜うどんに行ってきました♪♪ 期間限定のしめじ餡かけ明太うどんはとても美味しくて、ゴマサバ、カキフライ、エビのかき揚げなども美味しくいただきましてお腹いっぱいでした。まだまだ寒い日が続きますが、皆さん風邪をひかれませんようにお体にはお気をつけください。(歯科医師 陳 曦)



# 歯の資産価値はいくら！？

私たちが普段あまり意識しない「歯」には、実は驚くほど大きな価値があります。日本予防医学協会によると、アンケートや過去の歯に関する賠償金をもとに算出した、歯 1 本の資産価値は約 80 万円、28 本で換算すると総額 2240 万円にもなります。一度失った歯は元に戻らず、1 本欠けるだけでも歯並びやかみ合わせが変化し、身体全体のバランスにも影響します。「痛みなく噛める」という当たり前は、実は何より貴重な“健康資産”なのです。



## ★歯を失う原因は

日本人が歯を失う原因の第 1 位は「歯周病」です。歯周病は歯周病菌により、歯を支える骨が溶けていく病気で、初期はほとんど自覚症状がないため、気づいた時には進行していることも多い厄介な病気です。10 代でも 17.8%が罹患し、30 代以上では 3 人に 2 人が歯周病と診断されるほど身近な疾患なのです。歯ぐきの腫れ・出血・口臭などが主なサインですが、恐ろしいのは口腔内にとどまらず、糖尿病の悪化、心筋梗塞、脳卒中など全身の病気とも深く関わる点です。

## ★歯周病の予防法 4 選

### ① 毎日の丁寧な歯みがき

歯みがきは歯周病予防の基本です。歯周病の原因となるプラーク（歯垢）は、細菌がかたまりとなったバイオフィルムで、放置すると毒素を出して歯ぐきに炎症を起こします。プラークを増やさないためには、毎日の正しいブラッシング習慣が欠かせません。

### ② 定期的な歯科受診と歯石除去

歯みがきで取り切れる汚れは約 60%と言われています。取り残されたプラークは時間とともに石灰化して歯石になり、歯ブラシでは除去できなくなります。また、歯周ポケットが深くなるとブラシの毛先が届かず、更に歯垢（プラーク）や歯石が溜まりやすくなります。そのため、3～6 カ月ごとの歯科医院での定期検診と専門的な歯石除去（スケーリング）が歯周病予防に欠かせません。

### ③ 禁煙

タバコに含まれるニコチンは血流を悪くし、歯ぐきの免疫力を低下させます。さらに歯周病菌の発育を促すこともわかっています。禁煙は歯周病予防において非常に効果的な行動です。

### ④ 免疫を高める生活習慣（食事・睡眠・ストレスケア）

糖質の過剰摂取やだらだら食べを避け、バランスの良い食事を心がけましょう。良質な睡眠は免疫細胞の働きを高めます。就寝前の飲食は唾液の分泌を減らし、菌の増殖を招くため避けることが理想です。強いストレスは免疫低下や唾液量の減少を招き、歯ぐきしり・食いしばりを誘発して歯ぐきに負担をかけます。生活全体を整えることが歯周病の進行抑制につながります。

歯周病を予防して、あなたの大切な歯を守りましょう。もし、歯ぐきから出血が見られたり、歯がぐらぐらする際は、すぐに当院へご相談ください。



よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

