

よしだ歯科医院

DENTAL NEWS

2026年
3月号 

3月3日はひな祭りです。皆様のご家庭では、ひな人形を飾っていますか。

さて、ひな人形から昔の文化や暮らしを垣間見ることができます。おひな様や三人官女を見ると、口内が黒い場合があります。これは、かつて既婚女性の習慣であった「お歯黒」を表しているためです。

歯科治療が十分に進歩していなかった時代において、お歯黒には歯並びや歯の欠け、歯の着色を隠す役割がありました。さらに、染料に含まれる成分は、口腔内の悪臭や虫歯、歯周病の予防に効果があったとされています。また、お歯黒を塗り直す際には丁寧な清掃が欠かせず、女性たちは日々、房楊枝で口の中を整えてから施していたといわれています。こうした習慣は、結果的にプラークコントロールにもつながっていました。お歯黒は、昔の女性にとって美容と健康を保つための大切なたしなみでもあったのです。明治時代に入ると、お歯黒の風習は姿を消しました。現代では美意識も変わり、時代劇の女優さんも白い歯のまま演じていますね。しかし、ひな人形の三人官女は、今もその時代の美意識と口腔文化を静かに伝え続けてくれています。



宮崎キャンプリポート 2026！

みなさんこんにちは。花粉が本格的に舞う季節になりましたね。長年花粉症と戦っていますが、今年も長期戦になりそうです、、、、(^; 先月宮崎に福岡ソフトバンクホークスの春季キャンプを見に行ってきました！今年も3月の開幕戦に向けて練習している選手たちをたくさん見学してきました。オフシーズンで今年からホークスに入団した選手や新入団選手なども見ることが出来て、ますます今シーズンの期待も膨らんできました。今年はWBCもあります！侍ジャパン仕様の大型バスにも遭遇できました。ホークスからも出場する選手がいるのでたくさん応援したいと思います！今年侍ジャパンに出場する選手に写真を撮ってもらいました^^ また、予定していた日程がちょうどキャンプの休養日と重なってしまったので、ホークス以外の球団のキャンプにも足を運んでみました。2月は宮崎、沖縄でプロ野球のキャンプが行われていますが宮崎では、ホークスの他に読売ジャイア

ンツ・広島カープ・オリックス・千葉ロッテマリーンズ・西武ライオンズの5チームがいます。また今年もWBCの強化キャンプも行われていました！

2026年も福岡ソフトバンクホークスのリーグ優勝、日本一を見るために応援頑張りたいです^^

(歯科衛生士 永山 稚菜)



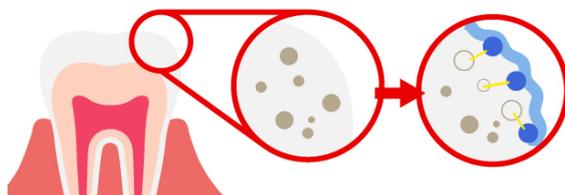
出会いの季節に、輝く笑顔を「ホワイトニング」

春は卒業や入学、入社など、新しい出会いの季節です。ホワイトニングで、笑顔をより引き立ててみませんか？

★なぜ歯の色は人それぞれ違うの？

歯の色は、歯の表面にある「エナメル質」の厚みや透明度と、その内側にある「象牙質（そうげしつ）」の色によって決まります。エナメル質は歯の外側を覆う半透明の組織で、その下にある象牙質はやや黄色みを帯びています。象牙質の色がエナメル質を通して透けて見えることで、歯の色が決まるのです。日本人は欧米の人に比べて、エナメル質がやや薄い傾向があり、黄ばみが目立ちやすいと言われています。

ホワイトニング剤の主な有効成分は「過酸化水素」または「過酸化尿素」です。ホワイトニング剤が歯の内部に浸透すると、分解の過程で酸素が発生します。この酸素が内部に沈着した着色物質を分解・無色化することで、歯は内側から明るく白く見えるようになります。さらに、エナメル質の表層が一時的にすりガラス状に変化し、光が乱反射することで、内部の黄色みが目立ちにくくなるという視覚的効果も加わります。



★どれくらい白くなるの？

元々の歯の色は、歯の質によって個人差があり、通常はシェードガイド（右図のような歯の色をみる指標）で5段階から7段階白くなります。



★ホワイトニングの種類

当院では、ホームホワイトニングを実施しています。ご希望の白さや、期間、ライフスタイルに合わせてご提案いたします。ホワイトニングをご希望の方はお気軽にご相談ください。

■ホームホワイトニングとは

歯科医院でマウスピースを制作し、マウスピースの中にホームホワイトニング・ペーストを注入し、毎日一定時間装着することで歯を白くする方法です。歯が白くなるまで2週間ほどかかりますが、自分のペースで行うことができ、効果が長く持続します。

- ホワイトニングの効果は、残念ながら半永久的ではなく個人差もあります。白さを持続させる場合には定期的の実施する必要があります。
- ホームホワイトニング・ペーストがなくなったら、当院で購入していただけます。また、知覚過敏がでることがあります。ご心配があるときはすぐに当院にご来院ください。



よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

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

