



今年の冬は日本各地で観測史上最高の大雪を記録するなど、大変な冬でしたね。3月に入り木々が芽吹いてくると、やっと春が来たのだとウキウキします。そんな季節に旬を迎える果物が、「イチゴ」です。好きな方も多いのではないのでしょうか？ ハウス栽培のおかげで年中食べることができるイチゴですが、やはり一番おいしいのは、旬の3月～5月頃だそうです。

おいしいイチゴの見分け方は、ヘタが反り返り、身がしっかりと太っていて、ヘタの根元部分まで赤いものです。その中でも種が飛び出しそうなくらい浮いているものが完熟で甘くて美味しいといえます！いちごにはビタミンCが豊富に含まれており、8粒食べれば、一日に必要なビタミンCが摂取できてしまいます。ビタミンCは、風邪予防や美肌効果にも優れているそうですよ！春には他にも、「ふきのとう」「たけのこ」「菜の花」「春キャベツ」など、様々な食べ物が旬を迎えます。「旬」の食べ物は栄養価が最も高く新鮮で、さらには価格も安いといいこと尽くしです。皆さんも旬の食材を食べて季節の変わり目も健康に過ごしましょう！食後の歯磨きはお忘れなく！

伊藤歯科クリニックからのお知らせ



季節の変わり目には  
歯科検診を受けましょう



おいしいイチゴの見分け方

- ①下手が反り返っている
- ②しっかりと太っていて  
ヘタの部分まで赤い
- ③表面の種が飛び出し  
そうなくらい浮いている



伊藤歯科クリニック

住 所 大阪市淀川区東三国5-1-1 近藤ビル2階  
電 話 06-6396-5566  
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正、審美歯科  
インプラント、予防検診、往診 CT完備  
交通手段 地下鉄御堂筋線 東三国②番出口徒歩すぐ

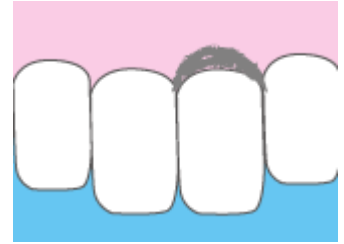
花粉が飛び交い、PM2.5 もよく飛んでいます。マスクをして対策しましょう！！

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:00 ~12:30
午後	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	休診	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	14:00 ~17:00
休診日 日曜・休日・水曜						

## 治療した歯の根元が黒くなってきた！？

### ★歯の根元が黒くなった！？

前歯などにかぶせ物の治療を行い、数年たった後、歯ぐきが黒ずんでしまったことはありませんか？歯と歯茎の間に黒いラインが入ってしまったたり、歯ぐきが変色してしまった状態の事を、「ブラックマージン」や「ブラックライン」と呼びます。



むし歯と違って痛みはありませんが、前歯にブラックマージン（ブラックライン）が出てしまうと、笑った時に目立って気になるので、白くキレイな状態に改善したいと相談される患者さまが多くいらっしゃいます。

### ★なぜブラックマージンができるの？



ブラックマージンができてしまう原因は様々あります。ブラックマージンの原因で一番多いのが、裏側に金属を使用しているかぶせ物の金属が、加齢などで歯茎が下がり露出してしまうものです。他にも、歯のかぶせ物や土台部分に使用されている金属の成分が、歯ぐきに流出して、歯ぐきが黒っぽく変色してしまうことがあります。このように歯に詰めたり被せたりした金属が体内に溶けだして、免疫反応が起こると、金属アレルギーを発症することもあります。

### ★ブラックラインの治療・予防方法

ブラックラインの治療法は、黒ずみの原因となっている土台や被せ物などの金属を取り除き、金属を使用していないセラミックなどの被せ物にセットしなおすことです。歯ぐきを本来のピンク色の健康的な状態に回復させることができます。これから治療をされる方でブラックマージンが心配な方は、最初から金属を使わない土台やかぶせ物で治療しましょう。自費治療のジルコニアやセラミッククラウンは、金属を使わない上に、強度も高いのでお勧めです。さらに、土台にもファイバーコアという金属を使用しない素材を使います。ブラックマージンにお困りの患者さまは、是非お気軽にご相談ください。

#### ■ジルコニアクラウン

人造ダイヤのジルコニアにポーセレン（瀬戸物）を焼き付けた素材です。とても固くて美しく、丈夫な最高級の素材です。自然の歯と区別がつかないほど美しくできます。しかも、金属アレルギーやブラックマージンの心配がありません。

#### ■セラミッククラウン

e マックス、エンプレスなど種類があります。光を透過し、自然歯のような輝きが得られます。金属アレルギーやブラックマージンの心配がありません。



#### ■ファイバーコア

グラスファイバーでできた土台です。柔軟性があり、歯根破折を起こしにくい素材です。



# 伊藤歯科クリニック

