

夏の風物詩の一つ「スイカ」。シャリシャリとした食感と、爽やかな甘さが美味しく、暑さで疲れた体を癒してくれます。

スイカは漢字で「西瓜」と書きますが、なぜ西の瓜と書くかその由来をご存じですか？スイカはアフリカ西南部を原産地とし、4000年前のエジプトですでに栽培されていたという古い歴史を持っているそうです。そして、アフリカからシルクロードを通して中国に伝わったので、西から来た瓜「西瓜（シグア）」と呼ばれていました。それが日本にそのまま伝えられ、訛って「スイカ」となったと言われています。

スイカにはカリウムが多く含まれていて、疲労回復、むくみが取れる、熱を冷ますなどの効果がある夏バテに効果的な果物です。スイカの種は縞模様の黒い部分に並んでいるため、縞模様をはずして切ると断面に種が出ず食べやすくなるそうですよ！よく冷やしたスイカを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！スイカなどの冷たい食べ物が歯にしみたら、虫歯や知覚過敏かも知れません、早めにご来院くださいね。

伊藤歯科クリニックからのお知らせ



歯科検診を受けましょう！



伊藤歯科クリニック

電話 [06-6396-5566](tel: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
 交通手段 御堂筋線東三国駅②番出口まえ

夏のすいか
 大量の汗をかくと、カリウム欠乏症になる。
 スイカはカリウムを多く含む。欠乏症にならないように注意ね 笑

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						

笑顔に自信が持てる！夏こそホワイトニング

初対面の際の第一印象は、ほんの数秒で決まるといわれています。歯に自信が持てると、笑顔にも自信が持てるようになり、自然に明るく振る舞えるので、好印象を与えられるかも!!

白い歯は口元が美しく見え、清潔感や明るさ、若々しい印象を与えます。最近では、ホワイトニングを受ける人が増え、美意識の高い女性のみならず、ビジネスマンや中高年まで、男女問わずに広がってきています。歯が黄ばんできたなと感じられる方は、一度試してみたいはいかがでしょうか。

★どうして歯が黄ばむの？

・加齢による黄ばみ

年齢を重ねると、どうしても歯が摩耗して表面のエナメル質が薄くなります。その結果、50歳以上になると歯の内側の象牙質の色が透けて見え、歯が黄色くなったように感じるのです。

・食べ物による着色

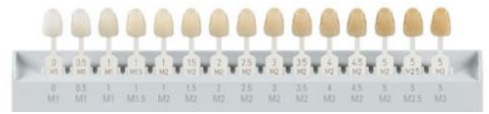
コーヒー、カレー、チョコレート、お茶、タバコなど、歯に着色しやすい食べ物や嗜好品を長年とり続けると、歯の着色の原因になります。

・遺伝による黄ばみ

歯の色は遺伝によって人それぞれに違い、元々の歯の色が黄色っぽい方もいらっしゃいます。

★ホワイトニングとは？

ホワイトニングとは、医療用の専用漂白剤で歯を漂白する方法です。歯を傷つけることなく、歯の中にある色素を分解して明るさを上げて白くしていきます。歯科医院で使用する薬品は、シェードガイド（図のような歯の色をみる指標）で5段階から7段階白することができます。なお、美容院などでホワイトニングを行っているお店がありますが、医療用の薬品を使用できないので、漂白効果は限られ、歯牙への影響も診断できません。



★ホワイトニングの種類

ホワイトニングはオフィスホワイトニングとホームホワイトニングの2種類の方法があります。ライフスタイルに合わせてお選びいただけます。

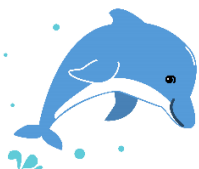
オフィスホワイトニング

オフィスホワイトニングとは、歯科医院で歯科衛生士に行ってもらうホワイトニングです。歯に専用の薬剤を塗布し、レーザーや光を当てて白くします。短時間で歯を白くでき、医院でやるので安心です。すぐに歯を白くしたい人や、自分でやるには不安がある人におすすめです。

ホームホワイトニング

ホームホワイトニングは、歯科医院で個人の歯形に合わせたマウスピースを作り、自宅でホワイトニングジェルを流し込んだマウスピースを装着して、自分で歯を白くしていく方法です。歯の白さを実感するには2週間以上の時間を要しますが、オフィスホワイトニングより白さが増し、持続期間も長いという特徴があります。また、後戻りしたら自分で再度ホワイトニングをすることができます。

【ご注意】効果には個人差があります。また、ホワイトニングの効果は、永続的に続くわけではありません。白さを持続させる場合には、定期的に検診を受け、追加でホワイトニングを行う必要があります。



伊藤歯科クリニック

