



2月14日はバレンタインデーです。お店には沢山のチョコレートが並んでいますが、みなさんは誰かに贈りますか？義理チョコ、友チョコなどは既に定番化していますが、最近では家族みんなに贈るファミチョコなども流行っているそうですよ。

チョコレートには「カカオポリフェノール」という成分が含まれています。カカオポリフェノールには、虫歯菌への抗菌作用、歯周病菌に対する殺菌効果、プラーク(歯垢)をつきにくくする、口臭を防ぐなど、様々なお口に良い効果が盛りだくさん！チョコレートは虫歯のもとというイメージがありますが、実はお口にとって良い食べ物なのです。さらにカカオポリフェノールには、血圧を下げ、HDLコレステロール(善玉)値が上昇することで動脈硬化の防止が期待できるだけでなく、認知症予防、ガン予防など、さまざまな健康効果が期待されるといいます。

今年のおじいちゃんやお父さんへのファミチョコは、カカオポリフェノールが多く含まれるダークチョコレートはいかがでしょう？ただし、チョコレートを食べた後は歯磨きを忘れないでくださいね！

伊藤歯科クリニックからのお知らせ



定期検診を受けましょう



## 伊藤歯科クリニック

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

交通手段

御堂筋線 東三国駅 北②番出口すぐ

唾液をたくさん出すと癌にならないという研究結果があります。よく噛むための、自分の歯を大事にしましょう。

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						

## 歯垢と歯石の違いについて

よくテレビコマーシャルなどで、「歯垢」や「プラーク」などの言葉を耳にしますが、それはいったいどんなもので、どう違うのかをご存じの方は少ないのではないのでしょうか？

### ★歯垢（プラーク）とは？

歯を爪でひっかくと、白くてねばねばした物がついた事はありませんか？これが歯垢です。これは食べ物のかすではなく、細菌がパックされた塊です。つまり、歯垢はむし歯や歯周病の原因となる塊なのです。

この細菌の塊は、「バイオフィルム」とも呼ばれています。バイオフィルムとは細菌同士がスクラムを組んでいる状態のことで、台所やシンクなどの水回りを掃除しないできるとできるヌルヌルな汚れも、同じバイオフィルムです。

プラーク 1mg あたりには、10 億個もの細菌が存在すると言われています。この歯垢の中に生息する細菌は、食べ物の“糖分”を栄養にして増え続け、ネバネバした物をつくり出して歯の表面に強力に付着するのです。

もしこの歯垢を落とさないままにしておくと、細菌はどんどん増えていき、虫歯や歯周病、口臭の原因になります。歯垢は粘着性があるので、うがいでは落とすことが出来ません。食後、丁寧に歯磨きをして歯垢をためない事が大切です。



### ★歯石とは？

歯にくっついた歯垢（プラーク）は、2週間くらいで死んで石灰化し、固くなります。これが歯石です。このプラークの死骸に、別のプラークがくっつき、石灰化して歯石のコア（芯）になります。そのコアにまた別の細菌がくっついて、歯石はどんどん大きくなっていくのです。

歯石の表面はざらざらしていてプラークが付着しやすく、歯石が出来ると、周りには大量のプラークが付着してしまいます。歯石がプラークの住み家になり、歯周病や虫歯になる危険性が高くなって悪循環に陥るのです。また、困ったことに歯石は歯磨きでは取ることができません。歯科医院で専用の器具を使ってプロの手で除去する必要があります。

### ★歯垢と歯石をつけない為には？

歯垢と歯石をつけないために一番大切なのは、丁寧なブラッシングです。ため込む前に予防することが大切なのです。しかし、日常の歯ブラシを使った歯磨きだけでは、どんなに頑張っても歯の隙間や歯の根の間などに歯垢が残ってしまいます。そして、磨き残した歯垢は三ヶ月で病原性を増していきます。つまり、歯周病や虫歯を予防するには、歯科医院で歯科衛生士に専用の器械や器具を使って徹底的に歯垢や歯石を除去してもらう必要があるのです。お口の中の環境を整えるためにも、3ヶ月に一度は定期的に歯科医院に通院することをおすすめします。



## 伊藤歯科クリニック

