



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

1月の和風月名は「睦月」。睦月の由来は諸説ありますが、お正月に家族や親戚一同が集まって宴会をし、むつみあう（お互いに親しくすること）というのが最も有力とされています。お正月にみんなで食卓を囲むものといえば「おせち料理」ですね。重箱に色とりどりの具材が詰められたおせち料理には、ひとつひとつの具材に意味があります。

例えば、おせちに欠かせない数の子は、卵の数が多いので、子宝や子孫繁栄ともいわれていますが、ニシン（二親）両親の長寿という意味もあるそうです。「黒豆」は、黒は邪悪なものをよける色として古くから親しまれているというのと、豆は「まめに働いて暮らす」という意味があり、勤勉と健康を願っていただきます。新年は、様々な縁起を担いで作られたおせちを食べ、1年間の健康と幸せを願いましょう。また、何歳になっても美味しく健康的な食事ができるよう、定期健診とクリーニング、そして日々の歯磨きで虫歯や歯周病を予防しましょう。

よしだ歯科医院からのお知らせ



今年も一年、お口の健康を保ちましょ
う！



私のおススメのお店

明けましておめでとうございます。今年は辰年ですので天高くのぼる龍のように、運気の上昇や景気が上向くなどといった言い伝えがあるようです。皆様に良い年であるといいですね。さて2024年最初のおすすめは糸島の「ゴハンヤ イタル」です。糸島の食材とまたいちの塩を使ったお食事が頂ける古民家です。私が頂いたのは浮羽のリバーワイルドの豚肉100%で作られたハンバーグランチです。箸を入れると肉汁が溢れてきます。羽釜で炊いたお米はおむすびで登場。4種類の具から1つ選べます。美味しくてお腹いっぱいになりました。他に鯛の塩釜焼きなどの単品料理もあるので、数人でシェアするのも良さそうです。カフェと雑貨のお店が併設していて、プリンやまたいちの塩なども購入できます。今年もまた美味しい出会いが沢山あるといいな、と思っております。

(歯科衛生士 森永 香奈子)



新年はホワイトニングで輝く笑顔

明眸皓齒（めいぼうこうし）とは、「ぱっちりとした明るい目と白い歯」という意味で、世界3大美女の一人、楊貴妃を指す言葉です。現代では美人を表す言葉として定着しました。昔から人々は、美しい歯に憧れを持っていたのですね。

ホワイトニングは、クリーニングでは落ちない汚れを、歯を削ることなく白くする方法です。歯の表面にホワイトニング剤を塗り、歯の中にある色素を分解して白くしていきます。色々な方法がありますが、歯科医院で実施している医療用のホワイトニングではシェードガイド（図のような指標）で5段階程度、白くすることができます。歯が白いと笑顔に自信を持つことにもつながります。新年を白い歯でスタートしましょう！



シェードガイド

★歯の変色の原因には 2 種類ある

歯の着色の原因には、外因性の変色と内因性の変色の 2 種類があります。外因性は主にコーヒーやお茶、食べ物による着色や、タバコのヤニによる汚れ（ステイン）によるものです。これは歯科医院でのPMTC などのお口のクリーニングで改善することができます。

内因性の変色は、加齢によってエナメル質の透明度が上がり、黄色い象牙質が透過してみえる場合や、お薬の副作用による変色、歯の神経が死んでしまうことによる変色などがあります。歯そのものの色の変色しているので、改善するためにはホワイトニングが必要です。

★ホワイトニングの種類

・オフィスホワイトニング

すべての工程を歯科医院で行う方法です。ホワイトニング効果のあるジェルを歯に塗り、光や熱で活性化させ、歯の黄ばみを分解していきます。高濃度の薬剤を使用するため一回でも白さを実感していただけます。お仕事帰りなどに、美容院感覚でホワイトニングができます。忙しい人や時間をかけずに歯を白くしたい方におすすめです。

・ホームホワイトニング

自分専用のマウスピースを用意して、自宅で行うホワイトニングです。オフィスホワイトニングより白くなるのには時間がかかりますが、毎日2時間程度繰り返し行うことで白さが定着し、オフィスホワイトニングより長持ちします。自分のペースでホワイトニングをしたい方におすすめです。

・デュアルホワイトニング

上記2つのホワイトニングを併用する方法です。歯の白さに対する即効性と、持続効果が期待できます。結婚式などの大切なイベント時などにおすすめです。

※ホワイトニングの効果は半永久的なものではなく、1 年程度で白さが後退します。白さを保つために、定期的に歯科医院でホワイトニングを続けましょう。



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>

