



<Mail> info@venus-dental.net

<HP>http://www.venus-dental.com/

◆◆◆2月の院内新聞◆◆◆

2月といえばバレンタインですね♥♥

バレンタインの時期はチョコレートや糖分を含む食品の摂取が増えるため、虫歯リスクが一時的に高まりやすい時期といえます。

○虫歯ができるメカニズム

お口の中には常在菌が存在し、糖質を取り込むことで酸を産生します。この酸により歯の表面が溶ける現象を脱灰といいます。通常、唾液の働きにより再石灰化が起こりますが、糖分摂取の頻度が多い・歯に付着しやすい食品が多い・唾液分泌量が少ない（冬・口呼吸・脱水）といった条件が重なると、脱灰が再石灰化を上回り、虫歯が進行します。バレンタインの時期は、チョコレートや糖分を含む食品の摂取が増えるため、虫歯リスクが一時的に高まりやすい時期といえます。

○虫歯リスクを下げるためのポイント

- ✓ 摂取回数を決め、間食を減らす
  - ✓ 食後は速やかなブラッシング
  - ✓ フッ素配合歯磨剤の使用
  - ✓ 唾液分泌を促す（水分摂取・よく噛む）
- これらを意識することで、バレンタイン時期でも虫歯予防は十分可能です。

○バレンタイン後の口腔チェック

初期の虫歯や歯肉炎は自覚症状が乏しいことが多く、定期的な検診・クリーニングが早期発見につながります。この機会にしっかりと検診を受けましょう！

☆歯科の豆知識☆

実はカカオポリフェノールには抗菌作用だけでなく、虫歯菌の活動を抑制する可能性がある成分として注目されています。特にカカオ含有量が高いチョコレートほど、ポリフェノール量が多い傾向があります。ただし注意点として、チョコレートには砂糖も含まれているため、高カカオだから虫歯にならないというわけではありません。あくまで、**✓食べる量✓食べる頻度✓食後のケア**を意識し、たうえて楽しむことが大切です。バレンタインの時期も、正しい知識でお口の健康を守りましょう。



☆フオロー&高評価お願いします☆  
今月も皆さまに役立つ情報をお届けします♪



～院長からのメッセージ～

皆様、こんにちは。赤坂ヴィーナスデンタルクリニック院長の岩城です。  
寒さの中にも春の兆しを感じられる頃となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
当院では、審美性と安全性の両立を重視したセラミック治療をご提供しております。  
天然歯に限りなく近い透明感と自然な色調を備えたセラミックは、金属を使用しないため、歯ぐきや身体への負担が少なく、長期的な安定性にも優れた治療法です。  
噛み合わせや歯周組織との調和、将来を見据えた歯の健康まで丁寧に考慮し、  
お一人おひとりにふさわしい上質な仕上がりを追求しております。治療後の美しさと快適さにご満足いただき、遠方よりご来院くださる患者さまも多くいらっしゃいます。  
口元の美しさを大切にされる方は、どうぞお気軽にご相談ください。  
今月も赤坂ヴィーナスデンタルクリニックを、よろしく願い申し上げます。

岩城賢珠