

日本のクリスマスケーキといえば、真っ白な生クリームに赤いいちご。実はこのスタイルは、1920年代に洋菓子店・不二家が考案したのが始まりです。当時、欧米の重たいバターケーキを日本人の口に合うようにと改良し、ふんわり軽いスポンジと生クリームを組み合わせた“ショートケーキ”が誕生しました。戦後になると「紅白のケーキ」は豊かさやおめでたさの象徴として全国に広まり、今や日本のクリスマスの定番になりました。

一方、海外ではドライフルーツや洋酒を使ったフルーツケーキ、ドイツのシュトーレン、フランスのブッシュ・ド・ノエルなど、地域ごとに個性豊かなケーキが楽しめます。

甘くて白いケーキを味わったあとは、しっかり歯みがきを。学生の皆さんは、冬休みのうちに定期検診に来て、虫歯や歯周病の治療を済ませておきましょう。特に受験生の皆さんは、試験直前ではなく、余裕をもってお口の調子も整えておきたいですね。

### 歯科医院からのお知らせ



12月28日から1月4日まで休診です



## こばやし歯科医院

住所 広島市西区横川町2丁目7-19

横川メディカルプラザ 4階

診療科目 一般歯科、小児歯科、むし歯予防、  
歯周病予防、妊婦検診、節目検診

交通手段 JR横川駅より 徒歩3分

駐車場 ビル1階に共用駐車場有 (料金は当院が負担いたします)



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~13:00	8:30 ~13:00	8:30 ~13:00	8:30 ~13:00	8:30 ~13:00	8:30 ~14:00
午後	14:15 ~18:30	14:15 ~18:30	休診	14:15 ~18:30	14:15 ~18:30	休診
休診日：水・土の午後 及び 日・祝祭日						

## 歯の資産価値はいくら！？

私たちが普段あまり意識しない「歯」には、実は驚くほど大きな価値があります。日本予防医学協会によると、アンケートや過去の歯に関する賠償金をもとに算出した、歯 1 本の資産価値は約 80 万円、28 本で換算すると総額 2240 万円にもなります。一度失った歯は元に戻らず、1 本欠けるだけでも歯並びやかみ合わせが変化し、身体全体のバランスにも影響します。「痛みなく噛める」という当たり前は、実は何より貴重な“健康資産”なのです。



### ★歯を失う原因は

日本人が歯を失う原因の第 1 位は「歯周病」です。歯周病は歯周病菌により、歯を支える骨が溶けていく病気で、初期はほとんど自覚症状がないため、気づいた時には進行していることも多い厄介な病気です。10 代でも 17.8%が罹患し、30 代以上では 3 人に 2 人が歯周病と診断されるほど身近な疾患なのです。歯ぐきの腫れ・出血・口臭などが主なサインですが、恐ろしいのは口腔内にとどまらず、糖尿病の悪化、心筋梗塞、脳卒中など全身の病気とも深く関わる点です。

### ★歯周病の予防法 4 選

#### ① 毎日の丁寧な歯みがき

歯みがきは歯周病予防の基本です。歯周病の原因となるプラーク（歯垢）は、細菌がかたまりとなったバイオフィルムで、放置すると毒素を出して歯ぐきに炎症を起こします。プラークを増やさないためには、毎日の正しいブラッシング習慣が欠かせません。

#### ② 定期的な歯科受診と歯石除去

歯みがきで取り切れる汚れは約 60%と言われています。取り残されたプラークは時間とともに石灰化して歯石になり、歯ブラシでは除去できなくなります。また、歯周ポケットが深くなるとブラシの毛先が届かず、更に歯垢（プラーク）や歯石が溜まりやすくなります。そのため、3～6 カ月ごとの歯科医院での定期検診と専門的な歯石除去（スケーリング）が歯周病予防に欠かせません。

#### ③ 禁煙

タバコに含まれるニコチンは血流を悪くし、歯ぐきの免疫力を低下させます。さらに歯周病菌の発育を促すこともわかっています。禁煙は歯周病予防において非常に効果的な行動です。

#### ④ 免疫を高める生活習慣（食事・睡眠・ストレスケア）

糖質の過剰摂取やだらだら食べを避け、バランスの良い食事を心がけましょう。良質な睡眠は免疫細胞の働きを高めます。就寝前の飲食は唾液の分泌を減らし、菌の増殖を招くため避けることが理想です。強いストレスは免疫低下や唾液量の減少を招き、歯ぎしり・食いしばりを誘発して歯ぐきに負担をかけます。生活全体を整えることが歯周病の進行抑制につながります。

歯周病を予防して、あなたの大切な歯を守りましょう。もし、歯ぐきから出血が見られたり、歯がぐらぐらする際は、すぐに当院へご相談ください。



こばやし歯科医院

