

# 哲風会通信

2013, 11

Vol.23

あっという間に今年も残り2ヶ月となってしまいました。ついこの間まで暑い、暑いと嘆いていたのにもうあの大雪と戦わなければいけない時期がすぐそこまできていますね。雪道の通勤を考えると恐怖です(笑)  
今年1度も風邪をひいていない私。記録更新頑張ります!!  
徐々に寒くなってきていますので体調管理にはくれぐれもお気をつけ下さい!!



## トピックス

11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯」ってなんでしょう？ 普段深く考えることの少ない「いい歯」についてちょっとだけ考えてみませんか？

### いい歯ってどんな歯？

みなさんは「いい歯」と聞いてどんな歯を連想しますか？ 白い歯？ それとも虫歯が1本もない歯？ それともそれとも??もちろんそれらもいい歯の条件のひとつですが、最も大事な条件はエナメル質(歯の1番外側で表面を覆う部分。体の中で最も硬い組織で厚さは個人差がありますが2~3mm)が厚く、つやがあり、歯茎もしっかりしている歯だそうです。研磨剤の強い歯磨き粉はエナメル質を傷つけてしまうので特にお子さんには避けてあげたほうがいいですね。また虫歯が少ないことはもちろんですが、歯並びがいいこともいい歯の条件です。これは見た目だけではなく、噛み合わせにおいて重要です。噛み合わせの合っていない歯で物を噛んでいると骨格がきちんと発達しなかったり、物がちゃんと噛めなかったり様々な弊害があります。歯並びも是非、意識してみてください。



## 大人の歯はカルシウムを吸収しない?!

歯といえばカルシウムが大事というイメージがありますが、実は大人になってからはカルシウムで歯が強くなることはほとんどないということを知っていますか?! 個人差もありますが、カルシウム摂取によって歯を強くすることができるのはだいたい20歳くらいまでだそうです! すなわち、それまでのカルシウム摂取量で一生の歯の強さが決まってしまうといっても過言ではないのです。歯がカルシウムを吸収する20歳までに十分なカルシウムを摂ることがとても重要です。

## いい歯を作ろう!

歯にいい食べ物や歯の噛み合わせ、虫歯予防、薬との関係など歯について知っておいたほうがいいことは結構たくさんあります。80歳まで自分の歯でごはんを食べられるように、子供の頃から歯を大切にすることを身に付けられるよう指導してあげたいですね。当医院では、治療終了後大人も子供も三ヶ月から半年に一度の定期健診をおすすめしています。「いい歯を作る」第一歩に是非定期健診にいらしてください。

## 今回の通信担当

ちづ歯科クリニックの兵藤です。去年5月に開業した日本一高い東京スカイツリー。開業から約1年半、こんなに早くのぼる時がくるなんて思ってもいなかったのですが、先日行ってきましたよー!! とにかく高く、想像していたよりずっと感動しました。空からみる大都市・東京の風景は今でも目に焼き付いています。展望台からみる景色はもちろん絶景でしたが、真下からみるスカイツリーもすごい迫力でした。とてもいいリフレッシュになりました。



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801