

2011年 2月号
St. Valentine's Day
じみデン伝

3月からステイン除去コース登場！

今まで患者さまからのお問い合わせが多かった、自費のステインクリアコースが新しく増えることになりました(^-^)保険適応の健診はそのまま持続していきます。検討中ですので最終的に決まり次第またお知らせ致します。まずは、東口から導入することになります。そこで、今回は着色についてお話したいと思います☆

ステイン除去とホワイトニングはまったくちがうもの。

よく間違えるのが、『ステイン除去』と『ホワイトニング』。
ステイン除去とは、歯の表面についた着色を落とすこと。
ホワイトニングとは、ホワイトニング剤による「漂白効果」によって歯をもとの色より白くすることです。
市販の歯みがき剤によく“歯を白くする”“ホワイトニング効果”と書いてありますが、これは「ステイン除去効果」、つまり歯の表面のクリーニング効果を意味しています。
実は、日本の薬事法では、歯みがき剤にホワイトニング（漂白）剤を配合することが禁じられているのです。
そのため、ホワイトニングは、歯科医院内で受けるか、歯科医師が処方したものをご自宅で使用するか、そのどちらかのみ可能です。歯みがき剤を使っていくら熱心にこすっても、ステインを取る以上の効果、つまり「歯を白くする効果」は期待できないのです。むしろ、過剰な歯みがきでエナメル質を傷つけたりしないように正しい歯みがきの仕方を身につけることが大切です。次回、歯を傷つけずに着色を落とすセルフケアの方法をお話します。

・・・ところで、ステインとは一体どういうものなのでしょうか？

歯の着色汚れ、ステイン

『ステイン』という言葉、CMでもよく耳にしたことがあると思います。ステインとは、歯の表面につく着色汚れ。歯は、ペリクルという薄い膜に覆われていますが、その膜に飲食物の色素が染み付くのです。特に紅茶やコーヒー、タバコのヤニ、カレーやトマトソースなどの濃い色の飲食物や嗜好品をとると、沈着しやすいのです。
ステインは表面がつるつるしている歯には付きにくく、きめの粗い歯によくつきます。そのため、定期的に歯科医院で専門の機械によるクリーニングを受けて歯の表面のエナメル質をケアしてつるつるにすることも、着色を付きにくくするのに効果的なのです。
また、唾液が少なくお口の中が乾きがちの方や、口呼吸の方、出っ歯の方もつきやすい傾向があります。
というのも、お口の中が乾きやすいと、唾液による自浄作用の低下により飲食物の色素が口の中に溜まり、歯に沈着してしまうのです。
歯並びの悪い方も着色が付きやすいのですが、これもお口の自浄作用が十分に働きにくいことから起こります。歯が重なっているところは、唇や舌による自浄作用が及ばないため、着色汚れが付きやすいのです。

【歯科医院でのクリーニング前後】



→やっぱり白くてキレイな歯がいいですね♪印象もだいぶ変わります(o^-^o)

3月からいよいよ自費メニューが開始しますので、次回は自費メニューの詳細い内容についてもお伝えしたいと思います！お楽しみに♪

しみテンスタッフ日記リレー



今回は西口で火曜日に診療している中西正一先生です☆
東京医科歯科大学出身で、大学では病理学を専攻されていました。
趣味はバンドという、おしゃれでアグレッシブな先生です (n_n)

厳しい寒さが続くこの冬ですが、お元気でお過ごしでしょうか (^—^)

自分は寒さにも負けない体づくりの一環として、練馬の自宅から週 1 回の自転車通勤（行先はここではありませんが）を励行しています。

冬場は最初の数分こそ体感温度が大変ですが、すぐに体が温まってくるので、到着のころには真冬でも汗をかけます。

荒川を渡る橋からの富士山の眺めは中々です。片道 16km 程で、ずっとトップスピードなら 30 分かからないのですが、バイパス下は信号が多く…。40 分目標です。それでも電車通勤よりはずっと早いです。勿論交通ルールはきちんと守っています。それ以外の日は 1 日 10000 歩を通勤や帰宅後に心がけています。そのためかわかりませんが（昔からです）真冬でも薄着（上着の下は 1 枚）なので、スタッフに怪しがられています。



次に自分の趣味である楽器のネタですが、エレクトリックギターにもワインのようにヴィンテージものがあります。
→この写真のギターは 1959 年製の Gibson 社の Les Paul…
お値段は……3500 万円です…。

ため息モノですね。でも家買ったほうがいいですね。ギターは音は出ても、住めませんからね（笑）。まだ家も当分買えませんが…。

最後になりますが、自分は週 1 回という少ない出勤ですが、皆様の豊かな食生活の礎の支えとなれば幸いです。今後とも宜しくお願い致します！

☆ 中西 正一 ☆



2月の診療予定



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------|----------|----------|----|----|----------|
| 西口 | 清水 最上 | 清水 中西 | 佐藤 榎本 | 最上 | 最上 | 佐藤 |
| 東口 | 佐藤 | 佐藤 | 清水 戸原 | 佐藤 | 清水 | 清水 榎本 |



2月のインフォメーション



西口 矯正診療日

5日（土）、20日（日）
一般矯正（Dr.清水佳子）診療致します。

東口 院長休診日

26日（土）
院長セミナーのため休診致します。
（Dr.榎本は通常通り診療致します。）

東口 口腔外科診療日

10日（木）午前 Dr.茂木診療致します。

