



3月になりました。卒業、卒園のシーズンですね。さて、卒業式で思い浮かぶシーンといえば、「好きな人に学ランの第2ボタンを貰う」風習です。お父さんお母さん世代の事で、もう古いのでは？と思われそうですが、今の女子中高生の間にもまだまだ根強い人気があるそうですよ。

この第2ボタンの風習、いつ・どこから始まったかは様々な説があります。1960年に公開された「紺碧の空青く」という戦争映画の中に、ボタンをあげるもとになったシーンがあります。それは、神風特攻隊の若者が出撃前に、思いを寄せる女の子に軍服の第2ボタンを形見として託すという場面。それを見た若者が真似をして広がっていったとか。また、もう一説は、柏原芳恵さんの1983年のヒット曲「春なのに」の中に「記念にください ボタン一つ」という歌詞があり、この頃卒業式で第2ボタンをもらった女の子たちは、この曲に影響を受けたとも言われています。

ブレザーの学校の場合は、ネクタイを貰うのも人気だそうですよ。

卒業式の甘酸っぱい経験は一生の思い出になります。告白をする際は、身だしなみと一緒に口の中もきれいにしてから臨みましょう！

ながさき歯科医院からのお知らせ



口腔ケアを
しっかりしよう！



ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、
予防検診、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00
午後	14:30 ~19:00	14:30 ~19:00	14:30 ~19:00	休診	14:30 ~19:00	14:30 ~17:00

休診日：日曜・祝日・木曜日

キシリトールとリカルデント

虫歯予防のためにガムを噛むことが、すっかり定番化してきました。コンビニなどには、歯に良いとされるガムが並んでいますね。沢山の種類のガムの中でも特に有名なものが、キシリトールとリカルデントガムです。今回はこれらの違いや効果的な摂取方法をご紹介します。

★キシリトールとリカルデントとは？

■キシリトールとは？

キシリトールは、白樺や樺などの樹木、プラムやイチゴなどの果実に含まれている天然素材の甘味料です。砂糖と同じくらい甘いのに、むし歯菌に酸を作らせず、むし歯菌の活性化自体が抑制されます。



さらに、キシリトールの甘さで唾液が沢山出るので、唾液中のカルシウムを歯にもう一度運ぶ働きが促進され（再石灰化）、歯が丈夫になる効果もあります。

■リカルデントとは？

リカルデントは牛乳に含まれる天然成分の複合体です。「乳製品を多く摂取する人は歯も丈夫である」ということに着目し、開発されました。歯のエナメル質にミネラルを取り戻す再石灰化効果があり、むし歯に強い丈夫な歯をつくることができます。もともとリカルデントに味やにおいはほとんどありません。リカルデント入りのガムやタブレットにはキシリトールが含まれている場合がほとんどです。



★虫歯予防のガム、どうやって選べばいい？

キシリトールもリカルデントも、むし歯になりにくい環境を作るという面では、同等の効果が期待できますので、好きなガムを選ぶ事をお勧めします。ただし、コンビニなどで売っているガムの中には、キシリトールやリカルデントにプラスして砂糖が入っているものもあります。虫歯予防のためには、シュガーレスのガムを選ぶようにしましょう。

少し値は張りますが、歯科専売品のキシリトールガムはお勧めです。甘味料はキシリトール100%。そして市販のものよりもガムベースを少し硬くしてあるので、噛む力を鍛えることができます。

★虫歯予防のガムは食べ方が大事！

キシリトールやリカルデントはすぐに効果が表れるものではありません。だいたい2週間～1か月程度で効果が表れ、その効果を持続させるためには1～2年の摂取が必要といわれています。その後摂取をやめても3～5年は効果が持続できます。ガムは、毎食後の歯磨き後に噛む事をお勧めします。

ガムだけで虫歯や歯周病にならないわけではありませんので、毎日の歯磨きはきちんと行いましょう。また定期的に歯科医院で検診を受け、歯石やプラークを除去してもらいましょう。



ながさき歯科医院

