

今年の冬は日本各地で観測史上最高の大雪を記録するなど、大変な冬でした。3月に入り木々が芽吹いてくると、やっと春が来たのだとウキウキします。そんな季節に旬を迎える果物が、「イチゴ」です。好きな方も多いのではないのでしょうか？ ハウス栽培のおかげで年中食べることができるイチゴですが、やはり一番おいしいのは、旬の3月～5月頃だそうです。

おいしいイチゴの見分け方は、ヘタが反り返り、身がしっかりと太っていて、ヘタの根元部分まで赤いものです。その中でも種が飛び出しそうなくらい浮いているものが完熟で甘くて美味しいといえます！いちごにはビタミンCが豊富に含まれており、8粒食べれば、一日に必要なビタミンCが摂取できてしまいます。ビタミンCは、風邪予防や美肌効果にも優れているそうですよ！春には他にも、「ふきのとう」「たけのこ」「菜の花」「春キャベツ」など、様々な食べ物が旬を迎えます。「旬」の食べ物は栄養価が最も高く新鮮で、さらには価格も安いといいこと尽くしです。皆さんも旬の食材を食べて季節の変わり目も健康に過ごしましょう！食後の歯磨きはお忘れなく！

おざわ歯科医院からのお知らせ



季節の変わり目には  
歯科検診を受けましょう



おいしいイチゴの見分け方

- ① 下手が反り返っている
- ② しっかりと太っていて  
ヘタの部分まで赤い
- ③ 表面の種が飛び出し  
そうなくらい浮いている



歯のトリートメントケアについて

髪やお肌にもトリートメントするように、歯にもトリートメントケアがあるのをご存知でしょうか？歯の表面には、目に見えないほどの細かな傷がついています。実はこれが、プラークやステインが付着する大きな原因です。それを修復し、つややかに輝く状態にすると、プラークやステインが付きにくくなり、歯の健康を保ちやすくなります。

当医院でも取り扱いしております、アパガードリナメルは、歯と同じ成分の“ハイドロキシアパタイト”をナノ粒子化にし、微小な粒子が歯の表面の凹凸を埋めて滑らかな状態にします。初期虫歯などをより早く修復させ、知覚過敏の緩和、研磨剤を使わずに雑菌に絡み付いて、歯垢の吸着除去の効果があります。

当医院では、プライベートPMTCや、ホワイトニングなどで使用しております。ご自宅でも使用できる、セルフケア用トリートメントも取り扱っておりますので、ぜひお試しになってみてください。

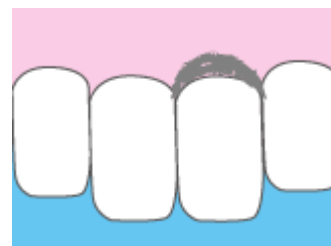


税込 ¥2200

## 治療した歯の根元が黒くなってきた！？

### ★歯の根元が黒くなった！？

前歯などにかぶせ物の治療を行い、数年たった後、歯ぐきが黒ずんでしまったことはありませんか？歯と歯茎の間に黒いラインが入ってしまったり、歯ぐきに変色してしまった状態の事を、「ブラックマージン」や「ブラックライン」と呼びます。



むし歯と違って痛みはありませんが、前歯にブラックマージン（ブラックライン）が出てしまうと、笑った時に目立って気になるので、白くキレイな状態に改善したいと相談される患者さまが多くいらっしゃいます。

### ★なぜブラックマージンができるの？



ブラックマージンができてしまう原因は様々あります。ブラックマージンの原因で一番多いのが、裏側に金属を使用しているかぶせ物の金属が、加齢などで歯茎が下がり露出してしまふものです。他にも、歯のかぶせ物や土台部分に使用されている金属の成分が、歯ぐきに流出して、歯ぐきが黒っぽく変色してしまふことがあります。このように歯に詰めたり被せたりした金属が体内に溶けだして、免疫反応が起こると、金属アレルギーを発症することもあります。

### ★ブラックラインの治療・予防方法

ブラックラインの治療法は、黒ずみの原因となっている土台や被せ物などの金属を取り除き、金属を使用していないセラミックなどの被せ物にセットしなおすことです。歯ぐきを本来のピンク色の健康的な状態に回復させることができます。これから治療をされる方でブラックマージンが心配な方は、最初から金属を使わない土台やかぶせ物で治療しましょう。

自費治療のジルコニアやセラミッククラウンは、金属を使わない上に、強度も高いのでお勧めです。さらに、土台にもファイバーコアという金属を使用しない素材を使います。

ブラックマージンにお困りの患者さまは、是非お気軽にご相談ください。

#### ■ジルコニアクラウン

人造ダイヤのジルコニアにポーセレン（瀬戸物）を焼き付けた素材です。とても固くて美しく、丈夫な最高級の素材です。自然の歯と区別がつかないほど美しくできます。しかも、金属アレルギーやブラックマージンの心配がありません。

#### ■セラミッククラウン

e マックス、エンプレスなど種類があります。光を透過し、自然歯のような輝きが得られます。金属アレルギーやブラックマージンの心配がありません。



#### ■ファイバーコア

グラスファイバーでできた土台です。柔軟性があり、歯根破折を起こしにくい素材です。

