

# すみれ 通信



2014年  
4月号

4月になり桜の季節になりました。この季節に食べたくなる物といえば、桜餅ですね！  
さて、桜餅には、大きく分けて関東風の「長命寺」と関西風の「道明寺」があるのをご存知ですか？  
関東風の「長命寺」は、小麦粉などの生地を焼いた皮であんこを巻いたクレープ状のものです。  
享保2年に、隅田川の近くにある長命寺の門番山本真六が、桜の落ち葉掃除に悩み、ふと思いついて「長命寺」を作り、売り出したところ大ヒットしたのが始まりだそうです。道明寺は、あんこを包んだお饅頭型で、もち米の粒々した食感が特徴です。道明寺とはもともと大阪にあるお寺の名前ですが、そこで初めて作られた道明寺粉という材料で作られているのが名前の由来だそうです。どちらにも共通しているのは、塩漬けた桜の葉に包まれている点。収穫した葉を半年ほど塩漬にすると、クマリンという芳香成分が生まれ、あの独特の風味を醸し出します。  
皆さんはどちらの桜餅がお好みですか？甘いものを食べた後は、歯磨きを忘れないでくださいね！

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



患者さまご紹介キャンペーン実施中！



◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック 診療日：月～土 水曜日は自費診療・特別処置優先診療日

住 所；中央区築地2-4-10 SAテンハウス3F

電 話；03-3248-4618 交通手段；日比谷線築地駅徒歩3分 有楽町線新富町駅 徒歩2分

◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック 診療日：月～木、土日、祝日

住 所；新宿区新宿1-29-2

電 話；03-3351-1686 交通手段；丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

◎すみれ歯科小岩メディカルクリニック 診療日：月～土

住 所；江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話；03-5622-7686 交通手段；京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

◎すみれ歯科日本橋クリニック ★ご予約お待ちしております。詳細は別紙へ!!

住 所；中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F 診療日；月～金/土

電 話；03-5542-1686 交通手段；銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

<http://www.sumireshika-nihombashi.com/>

## 歯に関する豆知識、ウソ！？ホント！

### ★唾液がないと味が感じられなくなる？

→ホント！

食べ物の味は、舌の「味蕾（みらい）」と呼ばれる器官に、食べ物の味を構成している物質がだ液に溶け込むことで届けられ、初めて感じるができます。唾液が少なくなると、食べ物の物質が味蕾に届かなくなってしまうたり、舌と物がこすれて炎症を起こし、味蕾が働かなくなってしまうこともあります。唾液には自浄作用があり、むし歯予防にも効果的です。

あなたのお口は、だ液が少なくなっていますか？ぜひ一度、お口の健康状態をチェックしてみてもいいでしょうか。



### ★歯は鉄よりも固い？

→ホント！

物の硬さを測る単位に「モース硬度」というものがあります。鉄がモース硬度4で歯のエナメル質が7です。このため歯を削るための道具はダイヤモンドの粉でできています。ただし、人の歯のエナメル質は不完全な結晶体で壊れやすく、酸やむし歯菌に侵されやすいのです。

【身近な物のモース硬度】

モース硬度 1：チョコレート  
モース硬度 2：岩塩、純金  
モース硬度 3：珊瑚  
モース硬度 4：鉄、真珠  
モース硬度 5：ガラス

モース硬度 6：オパール  
モース硬度 7：人間の歯、水晶  
モース硬度 8：エメラルド  
モース硬度 9：ルビー、サファイヤ  
モース硬度 10：ダイヤモンド



### ★おやつは一度にたくさん食べるより小分けにして食べたほうが虫歯になりにくい。

→ウソ！

小さいとき、お母さんに「そんなに沢山甘いものを食べたら虫歯になるよ！」と注意されたことはありませんか？しかし厳密には、食べる量ではなく、食べる回数が多い方が虫歯になる可能性が高くなります。どうしても食べたいときは、だらだらと食べ続けるのではなく、一度に食べて、食べた後には歯を磨きましょう。ただし、甘いものを食べすぎると体にもよくないのでほどほどにしましょうね。

### ★世界で一番かかる人が多い病気は「歯周病」？

→ホント！

世界で一番患者が多い病気として、ギネスブックにも載っています。日本では成人の80%がかかっています。また、歯周病は、歯を失う原因のNo. 1です。歯周病を予防するためには、3か月に一度、予防のためのクリーニングが効果的です。



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

