

今日は楽しい「ひな祭り！」



3月3日は「ひな祭り」。雛人形を飾る風習は、災厄を人形（ひとがた）にのせて川にながした「流し雛」が始まりとか。

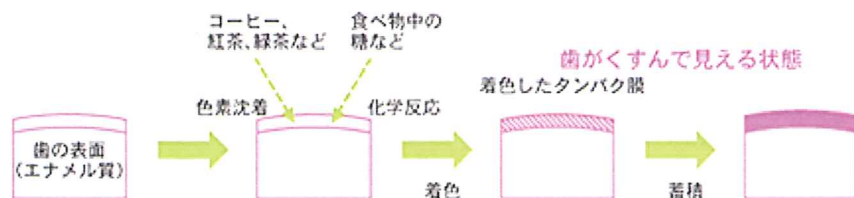


おいしい「ひなあられ」や「菱餅」を食べた後には、歯を磨くことも忘れずに。

豆知識

「ステイン（歯の着色汚れ）とは」

通常、歯のエナメル質の表面は、唾液が付着してつくられるペリクルという薄い膜で覆われています。これに、紅茶、緑茶、コーヒーに含まれているタンニン、タバコのヤニなどが唾液中のカルシウムや金属イオンなどと結びついて付着することによってステインになります。



歯とお口の危険度チェック

◆白い歯チェック

- 1、緑茶やコーヒー、紅茶を1日に頻繁に飲む。
- 2、お酒のなかで赤ワインが大好き。
- 3、色の濃い食べ物（カレー、チョコレートなど）よく好んで食べる。
- 4、タバコを頻繁に吸う。
- 5、歯みがきはあまりしない。
- 6、1日の歯みがきにかかる時間は、1分以内。
- 7、歯みがきをするときは歯みがき剤をほとんど使わない。



◎1つでも当てはまる項目がある場合は要注意です。

ステイン（歯の着色汚れ）は、毎日の生活の中で歯に付着します。生活の中の改善ポイントを把握して、くすみの無い白い歯を目指しましょう。

※気になることがありましたら、ご相談下さい。

フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1

フリーダイヤル: 0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00

土曜日（第 1,3,5） 10:00～16:00

休診日: 土曜日（第 2,4）・日曜日・祝祭日

