

季節の挨拶

新年度がスタートしました。新しい環境で頑張っていらっしゃる方も多いと思いますが、無理をせずに過ごしていきたいものですね。

さて、四月号は、歯肉炎のお話、口臭の原因となりうる舌の汚れのお話、そしてカルシウムをたっぷり摂れる『小松菜と油揚げの煮出し』のレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に、お口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう♪



発行先情報

医院名 よねやま歯科医院
住所 姫路市岡田350-1
電話番号 079-295-2330

白衣を脱いだ私の独り言

温泉旅行で家族とゆっくり♪

こんにちは！院長の米山です。すっかり春らしくなりましたが、皆様は元気で過ごすごでしょうか？

先日、家族で有馬温泉に行きました。温泉街ではソウルフードを食べ、宿に帰れば温泉で手足を伸ばす。そんな非日常を楽しんできました。

知らない街を自由に歩く感覚が心地よかったのはもちろん、家族とも普段よりもゆっくり過ごせたのがよりでした。

来月5月は、平成の次の元号で新しい時代の幕開けですね！昭和生まれの私たちは3代の元号を生きることになるなんて、何か不思議な感覚です。



★梅雨がくる前の早めの「ダニ」対策！

気温・湿度ともに高くなる梅雨時から大量発生する「ダニ」。噛まれると痒いだけではなく、アレルギーや喘息の原因にもなる厄介な存在です。そのダニの発生を防ぐには、気温も湿度もまだ高くない今が絶好のチャンス。ダニが生息しにくい環境を今から整えましょう。

☆まずはダニの餌を一扫！ダニの餌は、ほこり、人のフケ、アカ、食べ物のカス、カビ等です。絨毯や畳はダニが繁殖しやすいので、念入りに掃除します。結露等で発生したカビも見逃さず！

☆部屋を乾燥させます！湿度60%以上がダニの好む湿度です。湿気が少ない日にはこまめに換気をして室内の湿度を下げます。雨の日は除湿機やエアコンの除湿モード等を利用して、ダニの発生を防ぎましょう！





「歯肉炎」は歯周病の初期段階。

歯周病は、歯肉炎と歯周炎の総称ということをご存知ですか？実は、歯周病の初期段階を歯肉炎、進行すると歯周炎になっていきます。今回は歯肉炎と歯周炎の違いについて詳しくご紹介しましょう。

元に戻せる歯肉炎のうちをしっかりケア！

■歯肉炎ってどんな状態？

歯肉炎は歯肉に炎症が起きている状態のことです。磨き残しなどが原因で、歯と歯ぐきの間などにプラークが溜まり、歯ぐきに炎症が起きている状態です。歯ぐきの縁が赤みを帯び、腫れてブヨブヨした感じになり、歯周ポケットができてつつありますが、この段階ならば、適切な治療で元の歯ぐきに戻すことが可能です。

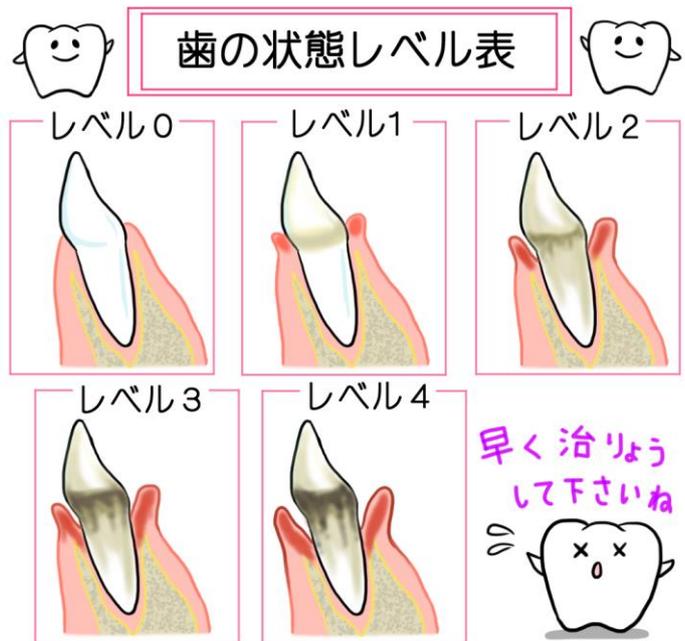
■歯周炎に移行すると…？

炎症がすすむと、あごの骨や歯根膜も破壊されていき、いくら治療をしても元には戻せません。歯周ポケットはさらに深くなり、さらにプラークが住みやすい場所を作ります。歯根の露出により知覚過敏を起こすことも。

■さらに進行すると…？

あごの骨がさらに溶けて歯がグラグラし、食べるのが不自由になります。痛みをとまなう腫れが出たり、歯ぐきから膿が出るなどを繰り返しながら、最終的に歯は抜け落ちてしまいます。

——いかがでしたか？歯肉炎の段階で食い止めることがいかに大切かお分かりいただけたと思います。さて、来月は【歯がグラついてからでは遅い！歯周病セルフチェック！】です。お楽しみに！



衛生士がいる 歯の保健室

口臭の原因は「舌」だった？



人と会う前、特に気になるのが「口臭」ではありませんか？口臭の原因となるのは、ニンニクやお酒などの飲食物によるもののほか、鼻やのどの病気、歯周病や虫歯など様々ですが、実は舌が原因であることも少なくありません。お口の中が不衛生だったり、唾液の分泌が少ない状態では、舌の表面に舌苔(ぜったい)と呼ばれる白っぽいものが付着しやすくなります。舌苔の正体は細菌のかたまり。食べかすや汚れに細菌が付着し腐敗し、イヤな臭いが発生するのです。

舌苔を除去するには、舌苔専用のブラシや軟らかめの歯ブラシを使用して、奥から手前に向けてやさしく数回こすります。舌はデリケートですので、決してゴシゴシこすってはいけません。そして、舌苔ができにくい口内環境を作ることも大切です。そのためには、よく噛んで食べることや、適度に水分をとること、お口の中を清潔に保つことにも気をつけます。歯や歯ぐきに加えて、舌のケアにも力を入れて、健康な口腔環境を作っていきましょう！



治療をする際はメーカーにも注目！

インプラントでの治療を検討する際は、治療費や治療期間、アフターケアなど、様々なことをチェックされるかと思います。その中に加えてチェックしていただきたいのが、インプラントメーカーです。世界中に数百社あるとされるインプラントメーカーですが、メーカーごとに考え方や製品の特性が異なるので、それらをしっかりと把握した上で、メーカーや医院を選ばれるとよいと思います。そこで今回は、代表的なインプラントメーカーをご紹介します。

■ ストローマン社（スイス）

- ・「SLA」と言われる表面性状により骨との結合スピードが速く、治療期間が短い。
- ・インプラント自体が比較的小さいので日本人に合いやすい



日本人に合う!!

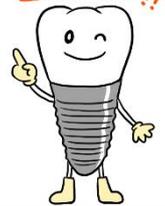


■ ノーベルバイオケア社（スウェーデン）

- ・世界初の実用インプラント。
- ・開発者であるブローネマルク教授の名前を取ってつけられた「ブローネマルクインプラント」は、形状に工夫が凝らされていて、初期固定がしやすい。



世界初!!



■ アストラテック社（スウェーデン）

- ・ネジが緩みにくく、骨との結合スピードが速い。
- ・前歯の治療に使いやすいともいわれている。



前歯にも良い!!



長期間使い続けるインプラントだからこそ、医院選びはもちろん、インプラントを製造するメーカーのこともきちんと知った

上で治療したいですね。インプラントのこと、そしてそれ以外のことでも気になることがあれば、ぜひお気軽にお聞きください。一緒に健康なお口の環境を作っていきましょう。

さて今回は、「手術時の痛みは？手術後の痛みは？」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆あるお屋敷のパーティに招かれました。あなたは部屋のどこに立ちますか？

- A 窓際
- B テーブルの周り
- C ドア付近

※あなたに最適な職業を占います。

A・・・人と深く付き合うことが苦手なあなた。反面、発想力が豊かで、あなたにしか表現できない作品を生み出す才能があります。公募展に応募するなど地道な努力を続けるうちに、作家としての道が開けるかもしれません。

B・・・テーブルの周りには華やかな料理と多くの人が集っています。その環境を楽しめるあなたは、多くの情報に触れながら最適なものをチョイスする才能を持っています。人材コーディネーターなど、人と人を結びつける職業が◎！

C・・・参加者の顔ぶれをチェックし、有意義な時間を過ごせないと帰ろうと考えているあなたは、どんな仕事もこなせる優等生。職選びのポイントは、ズバリ、自分の頑張りを公正に評価してくれる職場かどうかです。





一本でも多く自分の歯を残そう！

歯を強くする美味しいゴハン



カルシウムたっぷり！『小松菜と油揚げの煮浸し』

カルシウムが豊富な小松菜と油揚げを使った簡単レシピをご紹介します。煮汁をたっぷり吸った油揚げが最高です。あと一品ほしいときにぴったり！

【材料】小松菜 1束、油揚げ 1枚、
(煮汁) だし汁 カップ1、みりん 大1、醤油 大1、
酒 大1、砂糖 小1

- ① 小松菜は5センチ程度に切る。
油揚げは油抜きをして短冊切りに。
- ② 鍋に煮汁の材料を入れて煮立てる。
- ③ ②に小松菜の茎と、油揚げを入れる。
小松菜の葉先も加え一煮立ちしたら火をとめ、
味をなじませます。

☆ちりめんじゃこを加えるとさらに美味しく♪



4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	休	5	6
7	8	9	10	11	12	休
14	15	16	17	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28	29	30				

編集後記

先日、愛犬と近所の公園を散歩していたら、なんと四葉のクローバーを見つけました。10年ぶりぐらいでしょうか。帰宅後、花瓶にさし、しばらくして押し葉にしました。なにか良いことが起きそうな予感がします。春はいろいろな出会いがあるものです。皆様のものにも、春が幸せを運んできてくれますように♪

