

季節の挨拶

風薫る五月。皆さんはいかがお過ごしですか？

さて、五月号は、歯周病のセルフチェックのお話、よく噛むことの効能のお話です。そしてカルシウムとその吸収を助けるビタミンD・Kと一緒に摂れる『チーズ・鮭・ほうれん草のホイール焼き』のレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、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

白衣を脱いだら、私の独り言

こんにちは！院長の米山です。菜の花も桜の花も終わり、爽やかな季節となってきました。

さて、5月と言えばゴールデンウィーク。今年も元号も新しく「令和」となって、異例の10連休の大型GWとなっています。

家族や友人と旅行に行ったり自然を求めて遠出するなど、アクティブに行動する方も多いのではないのでしょうか？

しかし、こんな時に限って、突然歯が痛みだしたりするものです。でもこれは突然ではなくジワジワ進行した虫歯や歯周病が限界を超えてしまった結果なんです。日ごろから口腔ケアに気をつけて、定期的に検診を受けていれば防げるものです。せっかくの連休を家族や友達と楽しむためにも日ごろからの口腔ケア、定期的な検診、クリーニングを習慣にして下さいね！



★本格的な夏がくる前の「熱中症対策」！

30度を超える真夏日に多く発症する熱中症ですが、実は、そこまで気温が上がらない初夏や梅雨の時期にもよく起こることをご存知ですか？理由は、私たちの体がまだ暑さに慣れていないから。暑さに慣れていない体では、急な温度変化に体温調節機能がうまく働かず、熱中症を発症しやすいのです。本格的な夏がくる前の熱中症。予防するには、暑さに備えた体づくりを、今から始めることが大切です。

まずは、軽い運動や入浴で汗をきちんとかく習慣をつけましょう。もちろん水分補給も十分に。発汗がスムーズに行われれば、いきなり気温が高い日があっても、体温をうまくコントロールできて、熱中症にかかりにくくなりますよ！



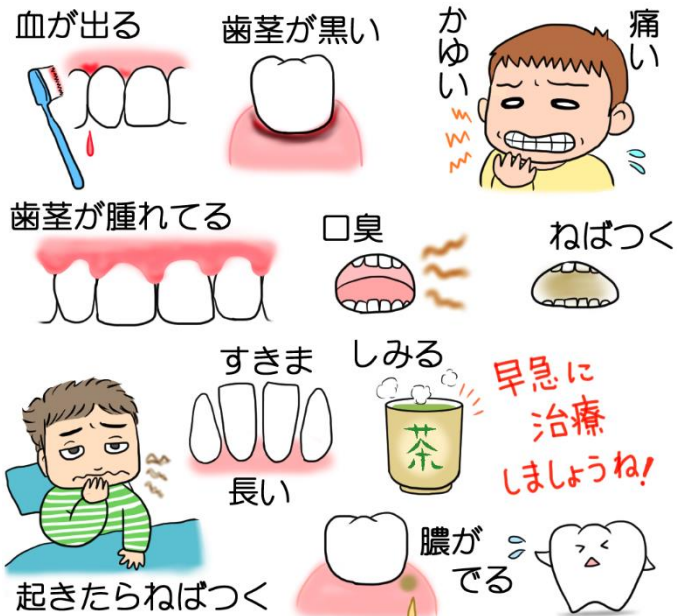


歯がグラついてからでは遅い！

手遅れになると歯を失うことにもなる歯周病。最近では、糖尿病などの全身性疾患や、早産との関連も指摘されるなど、お口の中の病気だけではすまないということがわかってきました。そんな歯周病の厄介なところは、知らず知らずのうちに悪化してしまうこと。自覚症状がないまま確実に症状が進行する歯周病。それを予防するには、日頃から自分のお口の中をよくチェックすることが必要です。下のチェックリストでご自分のお口を確認してみてくださいね！

歯周病セルフチェック

- 歯磨きの時に血が出る。
- 歯ぐきが赤い、赤黒い。
- 歯ぐきがむず痒く痛い時がある。
- 歯ぐきが腫れぼったい。
- 口臭がある。人から指摘されたことがある。
- 起床時に口の中がネバネバする。
- 疲れると歯ぐきが腫れる。
- 歯と歯の間に隙間ができてきた。
- 歯が長くなったように見える。
- 水やお茶がしみる。
- 歯ぐきを押しと膿が出る。



——いかがでしたか？ 3つ以上チェックがついた方はすぐに歯科医院で診てもらうことをオススメします。「サイレントキラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれる歯周病を予防するためにも、メンテナンスはもちろん、日頃からお口の中をよく観察し、定期的に歯科医院でチェックしてもらうようにしましょう！さて、来月は【今さらですが「歯周ポケット」って何のこと？】です。お楽しみに！

衛生士がいる 歯の保健室

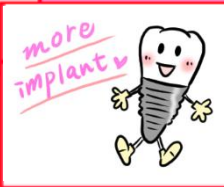
よく“噛む”ことはこんなに大事！

よく噛んで食べることは、消化によいということはもちろんですが、そのほかにも、多くのメリットがあります。例えば、以下のような効果が期待できます！

- ★ 脳が刺激されて満腹中枢が働き、肥満を防ぐことができます。
- ★ 成長期の子どもさんの場合、味覚の発達や、あごや口の周りの筋肉の発達、脳の発達が促されます。
- ★ 殺菌や浄化作用がある唾液がたっぷり出ることで、虫歯や歯周病を抑制できます。
- ★ 脳の活性化を促し、記憶力の低下を防ぎます。
- ★ 表情筋が鍛えられるので、若々しい表情をキープできます。

成長期の子どもさんから、成人、高齢者の方まで、どの年代にもよく噛むことはとても大切。お食事ではゆっくりと時間をかけて、1口30回噛んで食べるのが理想です。そのためにも、日々のメンテナンスをしっかりと行ない、よく噛んで食べられる健康な歯を保ちましょう！





手術時の痛みは？手術後の痛みは？

インプラント治療を考えているけど、歯ぐきを切開してインプラント体を埋め込むというと怖くて踏み切れない…という方、その気持ち分かります。そこで今回は、インプラントの治療にともなう「痛み」にスポットを当ててご紹介したいと思います。具体的に知れば、次の一歩も踏み出しやすくなりますよ！

■手術中の痛みは？

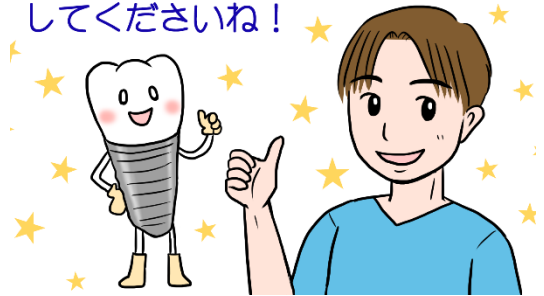
ほとんどの方が、麻酔でほとんど痛みを感じなかった、虫歯や親知らずの治療より痛みが少ないと言われることが多いようです。麻酔自体の痛みもチクツと感じる程度。術中の痛みはさほど心配する必要はないでしょう。どうしても不安…という方には、半分寝ているような状態をつくり出す「静脈内鎮静法」を用いることも、医院によっては可能です。

■手術後の痛みは？

麻酔が切れて痛いと感じることがありますが、一般的には痛み止めの服用で抑えられる程度です。抜歯をしたときのようなチクチクとした軽い痛みであることが多いです。ただし、治療範囲が広い場合などは強い痛みがでる場合も。また、過ごし方によっては痛みが増すこともあります。飲酒、喫煙、激しい運動、熱いお風呂に入る、刺激物を食べる、治療箇所を触る、強く鼻をかむなどの行為は避けて過ごします。



不安がなくなるまで相談
してくださいね！



一般的に痛みの心配はさほどないと言えますが、患者様一人ひとり、麻酔の効き方や治療の難易度等は違います。治療を検討されている方は、不安がなくなるまでしっかりと担当医と話し合しましょう！

さて次回は、「失敗しないための医院選び」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆夢の中でサイレンを聞きました。あなたならどうしますか？

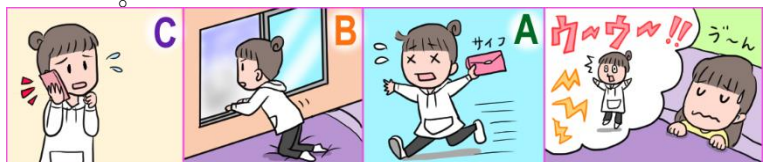
- A 現金を持って逃げる
- B サイレンの原因を確かめる
- C 知人に電話をかける

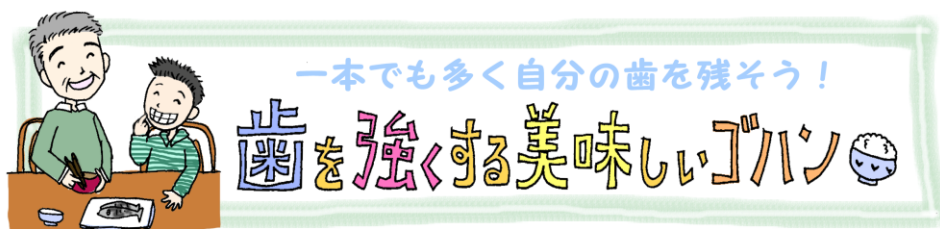
※あなたの「危機管理能力」を占います。

A…非常事態が発生した際、目先のことしか考えず行動する傾向が。物事を長期的に見てリスク管理をしたほうが、人生の局面をうまく乗り越えられそうです。

B…常に冷静な判断ができるあなた。逃げるのが先か？何か持ち出す時間はあるのか？その時々状況に応じて臨機応変に対応し行動する力があります。日頃から周囲に頼りにされる存在でしょう。

C…アクシデントが起きると、いきなり自信を失い人に頼りたくなってしまいうあなた。日頃からリスク管理をしていれば、いざという時も、最善の道を自ら切り開いていけますよ☆





『チーズ・鮭・ほうれん草のホイル焼き』

丈夫な歯や骨を作るためには、材料となるカルシウムはもちろん、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKも必要です。今回はカルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒に摂れるレシピをご紹介します！簡単なのでぜひ試してみてくださいね！

【材料】 鮭 ほうれん草 ピザ用チーズ、
酒、塩コショウ

- ① 鮭に塩コショウをふります。
- ② アルミホイルに、①と適当な大きさに切ったほうれん草をのせて、酒を少々ふりかけます。最後にピザ用チーズをのせてアルミホイルで包みます。
- ③ トースターやフライパンで火が通るまで焼いたら出来上がり！

☆きのこ類や玉ねぎなどを加えるとさらに美味です♪



5月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	休	休	休
26	休	28	29	30	31	

編集後記

先日、友だち家族を家に呼び、持ち寄りパーティーをしました。誕生日いや就職祝いなど、いろいろなお祝いを兼ねた宴会です。子どもたちもみんな成人したので、こんな集まりができるのもあと数年かもしれません。ちょっと寂しいですが、いつでも親にべったりでは困りもの。残り少ない時間を十分楽しみたいと思っています♪

