

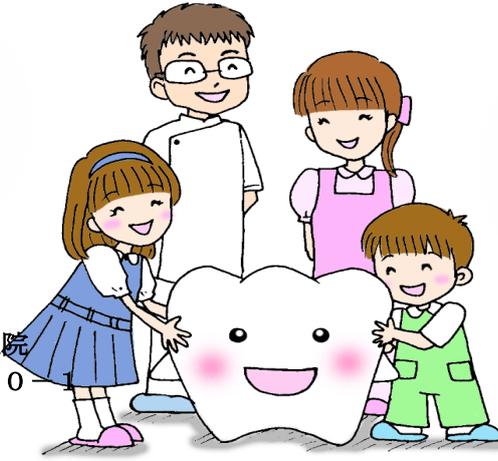
### 季節の挨拶

雨が多い六月に入りましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？

さて、六月号は、歯周病の歯周ポケットのお話、歯磨きの時の歯磨きペーストのお話です。

そしてカルシウムをたっぷり摂れて歯が痛い時も食べやすい、やわらか『豆腐ステーキ』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  
電話番号 079-295-2330

## 白衣を脱いだ私の独り言

雨の多い季節だからこそ・・・

こんにちは！院長の米山です。今月6月4日は、「6(む)4(し)」にちなんで「虫歯予防デー」。そして6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。

歯にスポットが当たる今月ですが、雨が多く外出が億劫になる季節でもありますね。そこで私は、録画したままだった映画を観たり、買ったままの本を読もうと思つています。ついでに家の中の不用品も処分して、快適に過ごしたいものです。



雨がちな季節だからこそ、家の中のことを集中してするのもいいですね。皆さんは、どんな6月を過ごしますか？



## ★災害時の備え、してますか？ ～その1～

いつ起きるか分からない災害。だからこそ、災害に備えて日頃から準備しておくことが大切です。今回は、最低限準備しておきたいグッズを、今一度確認してみましょう。

☆水・食料・・・ライフラインが止まれば、水や食料の調達が困難に。災害発生から3日間は耐えられる水と食料を確保したいものです。ちなみに水は1人1日3リットルが目安。アルファ米やビスケット、缶詰、羊羹など日持ちする食品を用意します。

☆ソーラーつき充電器・・・スマホで情報取得しようとしても充電がなくなればアウト。そこで役立つのが、太陽の光でも蓄電可能なソーラーパネル付きの充電器です。また、手回し充電ラジオなら電源の心配もありません。





## 今さらですが「歯周ポケット」って？

歯周病は、歯を支えている組織が壊されていく病気で、虫歯に比べて痛みを感じにくいいため、知らないうちに重症化することが多い病気です。そんな歯周病で、よく聞く言葉が「歯周ポケット」。これは、歯と歯ぐきの境目の溝のことをいい、深いほど汚れがたまりやすく炎症を起こしやすくなり、歯周病の進行具合の目安になっています。

## あなたの歯周ポケットの深さは？

■ **3mm以内**・・・健康な状態でも1～2ミリ程度の溝があります。3mm程度になってくると、歯肉炎（歯ぐきのみで炎症を起こしている状態）が考えられます。

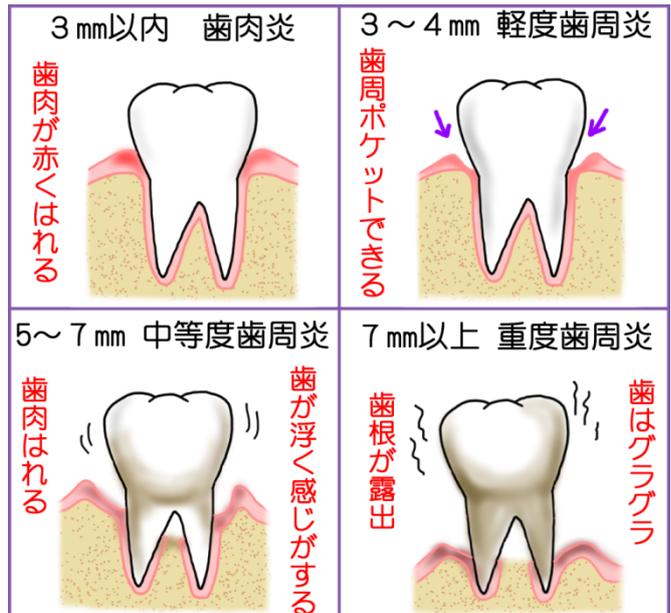
■ **3mm～4mm**・・・歯肉炎が進行し、歯周炎（炎症が広がりあごの骨を溶かしている状態）に。歯みがきの時に出血したり、歯ぐきが腫れぼったく感じる症状がみられます。

■ **5～7mm**・・・中等度歯周炎。前段階がさらに進行してあごの骨が半分程度溶け、歯がぐらついたり歯ぐきから膿が出ることも。歯科医院で歯周ポケット内の歯石を取ってもらう必要が。

■ **7mm以上**・・・あごの骨が2/3以上溶けて、

さらに歯がぐらつきます。放置すると歯が抜け落ちたり、回復の見込みがなく抜歯となるケースも。

——悪化すると確実に歯を失う怖い病気、歯周病。予防するにはセルフケアに加えて定期的に歯科医院でメンテナンスすることが大切。なんでも美味しく食べられる健康なお口を維持するために一緒にお口のケアをしていきましょう！来月は【生活習慣に歯周病リスクが隠れてる！】です。



## 衛生士がいる 歯の保健室

### 歯磨き粉の適量ってどれくらい？

歯磨きの時、いつも何気なく歯ブラシにつける歯磨き粉。いったいどれくらいの量が適量なのかご存知ですか？実は、歯磨き粉の適量は、歯ブラシの毛先全体の1/3～1/2程度で十分。子どもさんの場合、もっと少なくてよいのです。

歯磨き粉をたっぷりつけると、大量に発泡することから、実際にはきちんと磨けていなくても磨けたような気分になってしまうことがあるので、たっぷりつける方はご用心。現在使用されている商品の使用量をきちんと確認して磨くようにしましょう。

ちなみに、虫歯の発生を防ぐ効果があるフッ素を配合した歯磨き粉の場合は、歯磨き後には少ない水で1回だけすすぐことが推奨されています。何度も口をすすいでしまうと口の中に残るフッ素の量が減ってしまうためです。歯磨き粉にあわせた適切な使用方法で効果的に磨きましょう！





## 失敗しないための医院選び

最善のインプラント治療を受けたいと思えば、医院選びはとても重要。残念ながら、どここの医院でも同じように高いレベルでの治療を受けられるわけではないのです。そこで今回は、インプラントで失敗しないための歯科医院選びのポイントをご紹介します。ぜひお役立てくださいね！

### ★担当医が日本口腔インプラント学会の専門医または指導医である。

様々な資格があるなか、最も信頼性の高いものは日本口腔インプラント学会の専門医または指導医です。講習や研修、治療経験、筆記・面接試験などを経て認定され、その後も引き続き、学会での研修が義務付けられています。

### ★CTを完備するなど、より正確で安全な治療ができる。

医院にCT設備がなくても、提携病院で撮影をする医院も増えてきています。また、医院全体の清潔さもチェックポイントのひとつ。衛生管理の面から治療に対する姿勢がうかがえます。

### ★歯周病対策に力を入れている。

インプラントは、治療後のメンテナンスが大変重要です。メンテナンスを怠ると、インプラント周囲炎（インプラントの歯周病）を発症しやすく、インプラントを失うことにも。歯周病対策に力を入れている医院なら信頼できるでしょう。

### ★丁寧に分かるまで説明してくれる。

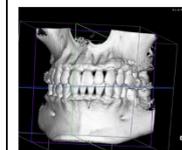
インプラント治療のメリットだけでなくデメリットも説明し、インプラント以外の治療も選択のテーブルにのせ、患者の意思で治療法を選択できる。

——参考になりましたか？治療法やリスク、料金などをしっかり理解し、信頼できる医院を選びましょう！さて今回は、「インプラント治療に関係する全身疾患は？」です。お楽しみに♪

### 日本口腔インプラント学会の専門医



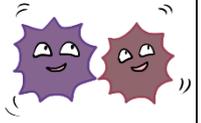
おまかせあれ!!



CTあり



歯周病対策!



C・・・要領のいいあなたは、オンとオフの切り替えが上手。自信があり度胸もすわっているようです。常にアンテナを張っているのでチャンスを見逃さないたたかさがありません。

B・・・真面目なタイプのあなた。十分に準備したにもかかわらず、まだ不安があるようです。慎重すぎると好機を見逃すことになりがち。臨機応変に対処する力を磨くことで、好機をものにできるでしょう。

A・・・最高のパフォーマンスをするために、自分自身をコントロールする方法を知っているあなた。アクシデントをチャンスに変えて力を発揮できるでしょう。

※チャンスをものにする力を占います。

- A 軽くストレッチをする
- B 資料のチェックをする
- C 同僚とおしゃべりをする

☆大事なプレゼンの前に少し時間ができました。あなたなら何をしますか？

意外に当たるかも？心理テスト





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**



## カルシウム豊富！やわらか『豆腐ステーキ』！

歯の治療中で固いものが噛めない…そんな時におすすめの柔らかレシピをご紹介します。カルシウムもたっぷり摂れて◎！簡単なのでぜひ作ってみてくださいね！

【材料】豆腐、片栗粉

(タレ材料) 醤油：砂糖：酒＝1：1：1、  
みじん切りにんにく

- ① 豆腐を一口大に切って水切りする。
- ② ①の豆腐に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 油をひいたフライパンで、②をこんがりするまで焼いて、皿に盛る。
- ④ 空いたフライパンにタレの材料を入れて煮立たせ、③にかけて完成♪



## 6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	休	7	8
9	10	11	12	休	14	15
16	17	18	19	休	21	22
23	24	25	26	休	28	29
30						

## 編集後記

先日、友人に誘われて多肉植物の即売会に行ってきました。ぷっくりした姿やユーモラスな形に癒やされて、すっかり私も多肉ファンに。今は、その時に購入した小さな鉢を窓辺において育てているところです。

皆さんも日々を癒してくれるお気に入りがありますか？私は多肉植物に毎日元気をもらっています♪

