

季節の挨拶

暑い夏がやってきましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？

さて、七月号は、歯周病のリスクファクターのお話と噛み締める癖「克蘭チング症候群」のお話です。

時短調理でカルシウムもばっちり摂れる『豆腐のミートソースグラタン』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

白衣を脱いだら私の独り言

シンガポール名物『チリクラブ』を初体験！

こんにちは！院長の米山です。いよいよ本格的な夏のスタート！皆様も熱中症などに気を付けて元気にお過ごし下さいね。

先月、学会でシンガポールに行ったのですが、せっかくなので名物の「チリクラブ」を体験してきました！

結論から言いますと、超美味しい！ぜひシンガポールに行く機会がある方は食べてください！

行ったお店は地元の有名店の『ジャンボ シーフード リバーサイドポイント店』ですが、予約しても30分待たされました。でもチリクラブと揚げパンの組み合わせは絶品です。日本ではなかなかない味わいでした！25年前に行った時の名物は『フィッシュヘッドカレーとソフトシエルクラブ』であり美味しくなかったのですが、今は進化しています！



★災害時の備え、してますか？ ～その2～

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、先月に引き続き、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。

☆食品用ラップ・・・お皿の上に敷いて食事をすると洗い物を減らせるので、断水時は特に便利。寒い時には体に巻きつけて保温できますしケガをした時にグルグル巻いて止血することもできます。

☆衛生用品・・・簡易トイレや生理用品、おむつなども必需品。

☆保温アルミシート・・・疲れやストレスがたまりやすい避難所等の生活では、体を冷やさないことが体調管理の上で大変重要です。これらのグッズをリュック等に入れて、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう！





生活習慣に歯周病リスクが隠れてる！

歯を失ってしまうことにもなる怖い病気・歯周病。そんな歯周病を、改善したい、予防したいと思われる方は、多くいらっしゃると思います。歯周病の予防には、毎日のセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルなケア、2つのケアが欠かせません。そしてもうひとつ重要なことが、日々の生活習慣だったりするのです。

リスクファクターとなる生活習慣は？

■最大の危険因子「喫煙」！

タール、一酸化炭素、ニコチンなど、数多くの有害物質が含まれているタバコの煙。なかでも一酸化炭素やニコチンは、病原菌に対する抵抗力を低下させるとともに、傷口を治りにくくするために、歯周病を悪化させます。

■いつの間にか蓄積される「ストレス」！

過大なストレスがかかると抵抗力が弱くなり、歯周病が悪化しやすくなります。ウォーキングや音楽、アロマなど、趣味のための時間を作り日々のストレスを解消しましょう。

■プラークを作らない「食生活」を！

やわらかいものは歯にこびりつきやすく、歯周病菌の住処であるプラークを増やす原因となります。また甘いものをダラダラと食べ続ける習慣もプラークを増やしてしまいます。繊維質のものを積極的に食べて歯の表面についた食べカスを落としたり、お口の中を洗浄する唾液をたっぷり分泌させるために、よく噛んで食べるようにしましょう。

—— さて、来月は【歯周病が命を脅かす?!】をお届けします。お楽しみに！



衛生士がいる 歯の保健室

クレンチング症候群で歯がボロボロに！

「クレンチング症候群」という言葉をお聞きになったことがありますか？これは、ストレスや姿勢の悪さなどが原因で、歯を強く食いしばってしまう癖のこと。単なる癖のことねと、軽くみてはいけません。大きな力が歯にかかると、歯が削れたり、歯にヒビが入ったり、歯周病が悪化するなど、多くの悪影響があるのです。「噛みあわせの面がすり減って平らになっている」「舌の側面にギザギザの歯型がある」「頬の内側に白いスジがある」という方は要注意です。

予防の第一歩は、地味なようですが、食いしばらないように意識すること。日中でも、包丁を使っている時や、考え事をしている時などは、無意識のうちに食いしばっていることが多いもの。寝ている間も、枕の高さを調節したり、日頃からストレスをためないように運動をするなどで、リラックスして眠れる環境を作りましょう。寝る前に「食いしばりません」と暗示をかけるだけでも違いますよ。症状がある方はお気軽にご相談ください。歯やあごにかかる力を軽減するマウスピースを製作することも可能です。





インプラントに影響する全身疾患は？

インプラント治療は骨の成長が終わった人なら誰でもできると思われがちですが、全ての人が治療できるというわけではないのです。そこで今回は、インプラントに影響がある全身疾患についてお話します。

★糖尿病

糖尿病の患者様は、傷口が細菌に感染しやすく、傷が治りにくいというリスクがあるため、インプラントの治療は難しくなります。また、骨を作る機能が低下するため、骨に埋め込むインプラント体とうまく骨結合できなくなることもあります。しかし血糖コントロールができている方の場合は治療可能となるケースもあります。

★腎臓病

免疫力が低下してしまう腎臓病も、傷が治りにくかったり、骨結合が難しい場合があります。

★心臓病

狭心症や心筋梗塞の経験がある方などは、血液をサラサラにする薬を服用している可能性があります。これにより、血が止まりづらくなることがあるので注意が必要です。

★骨粗しょう症

骨粗しょう症の薬で、ビスホスフォネート（BP）製剤を服用している患者様は、抜歯などの外科処置をした際に、顎の骨の露出や壊死、炎症が悪化するなどの副作用がでることがあります。しかし、服用を中止することなどで治療が可能になるケースもあります。

主治医に相談
していきましょう！



———いずれの疾患の場合も、主治医や歯科医師にきちんと相談することが大切です。全身のことも十分に考え、安全なインプラント治療をしていきましょう！

さて今回は、「最大のメリット×最大のデメリット」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆仕事先でステキな異性に会いました。
その時あなたの行動は？

A 何もしない

B 素っ気ないふり

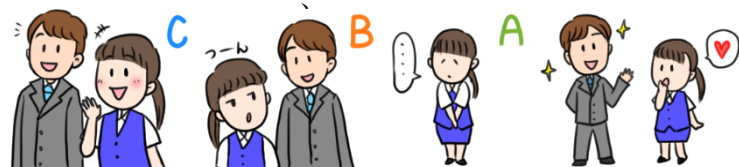
C 話しかける

※チャンスを活かして成功できるかを占います。

A…平常心を保ち、常に自分のペースで行動したいあなた。でも、チャンスは待ってくれません。仕事も恋愛もタイミングよくアピールすることが大切です。

B…自分に自信がなくて、興味があっても「また今度」と素通りしていませんか？待っているだけでは成功はやってきません。まずは自分に対してポジティブなイメージを持つてみましょう！

C…正直者でかけひきができないあなたは、目の前のチャンスに迷わず飛びつく瞬発力を持っています。後先考えず行動してしまい、失敗することもあります。思わぬ大物をゲットできることもあるはず♪





一本でも多く自分の歯を残そう！

歯を強くする美味しいごはん



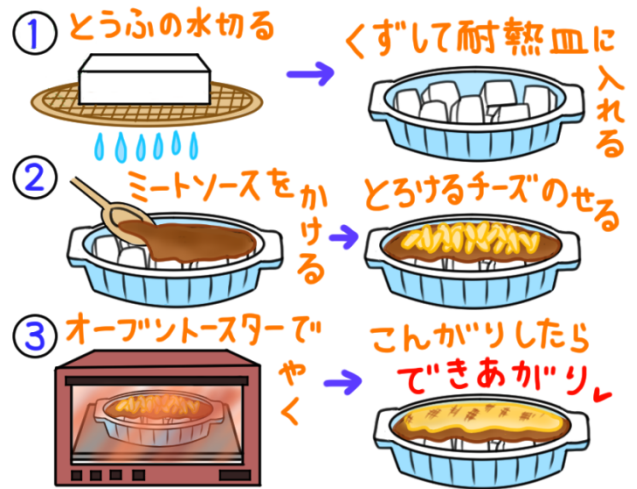
時短&カルシウムも摂れる！『豆腐のミートソースグラタン』

歯が痛い時などに便利なやわらかレシピをご紹介します。今回は市販のミートソース缶を使ってあっという間にできる簡単レシピです。歯を丈夫にするカルシウムもしっかり摂れて◎！

【材料】豆腐、ミートソース缶、とろけるチーズ

- ① 水切りした豆腐を手でくずして耐熱皿に入れる。
- ② ミートソースをかける。
- ③ とろけるチーズのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて、完成！

材料さえあれば、包丁不要で手軽にできます。固いものが食べられる時は、ボイルした野菜や炒めたきのこ類を①に加えても美味です♪



7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	休	5	6
7	8	9	10	休	12	13
14	15	16	17	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28	29	30	31			

編集後記

先日、目の保養にと、ある建築会社が開催する住宅完成見学会に行きました。木のぬくもりがある内装や、洗濯物を干す室内スペースがいい感じ。広いバルコニーではBQもできそうです。自分が住んだら・・・なんて想像すると楽しいですね。今の暮らしが快適になるヒントをいただきに、次回も行く予定です♪

