

2019年8月号

歯っぴーライフ

VOL. 1号

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



季節の挨拶
夏真っ盛りとなりましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？
さて、八月号は、歯周病と全身疾患のお話、正しい舌位（舌の位置）のお話です。
カルシウムもばっちり摂れるサバ缶を利用したさっぱり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♪



♪ 意外とおもしろかったので良かったです。今回は「次は何を観る？」と話しているところですので

私は先日、妻、友人達と「4D映画」を初鑑賞してきました。上映中は、映画のシーンに合わせて、シートが前後・上下・左右に動いたり、風や水しぶきが起こり嵐の中にいるような感覚になったりと、臨場感を体感。家族みんなでスクリーンの中にいるような感覚を楽しんできました。



こんにちは！院長の米山です。暑い暑い夏がやってきました。皆さんはどんな夏を過ごされていますか？

臨場感を楽しめる「4D映画」を初体験！

白衣を脱いだ私の独り言

★「WBGT値」を利用して熱中症を予防！

毎年暑くなってくると熱中症のニュースをよく耳にしますが、熱中症対策にぜひ役立ててほしいのが「暑さ指数（WBGT）」です。これは、「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つを取り入れ、熱中症を未然に防ぐことを主目的とした指標。28度を超えると熱中症患者の発生率が急増することが知られています。

WBGT値を知るには、環境省の熱中症予防サイトで調べるほか、WBGT温度計を購入するのも良いと思います。計測したWBGT値を参考にしながら、こまめに水分や塩分を補給したり、作業時間を短くするなど、熱中症にならないように事前に予防しましょう。また、この指標は成人男性を標準と想定した指針なので、高齢者や乳幼児にはさらに注意が必要です。



WBGT値暑さ指数			
WBGT	24℃未満	21～25℃	25～28℃
			
	ほぼ安全	注意	警戒
	28～31℃	31℃以上	
			
	厳重警戒	危険	



歯周病が“命”を脅かす？！

歯周病は、歯を支える歯ぐきやあごの骨を破壊し、最終的には歯が抜け落ちてしまう怖い病気。そんな歯周病は、お口の中だけにとどまらず、全身の病気にも影響することが、近年わかってきました。歯周病菌は歯ぐきに炎症を起こしそこから血管に入ったり、唾液に混じって気管に入り込んでしまうことがあります、重大な病気の引き金になる可能性があります。いくつかの例をあげてみました。

近年、全身疾患との関連性が明らかに！

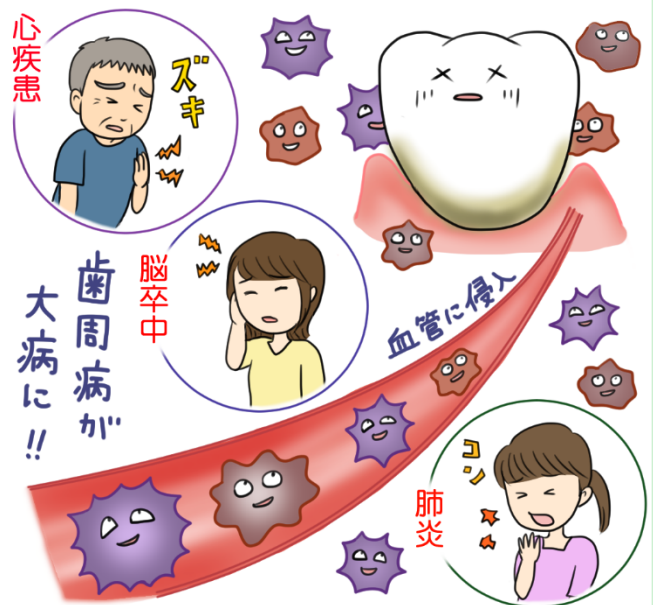
■**心臓疾患**・・・血管を通じて心臓へ入り込み、心臓の弁や内膜などで炎症を起こしたり、血管にこびりついてアテローム性プラークを作り血管を狭くします。

■**脳卒中**・・・血管に入り込んで全身をめぐる歯周病菌は、血管を傷つけたり、アテローム性プラークを作って血管を狭くします。血管が詰まったり破壊されるなど、命の危険もあります。

■**糖尿病**・・・歯周病によって生じた物質やサイトカインが血管に入り、全身をめぐる。すると、糖の代謝を妨げ、インスリン（糖濃度を下げるホルモン）が作用しにくくなり、糖尿病になったり悪化させたりします。

■**気管支炎・肺炎**・・・唾液に混じった歯周病菌やサイトカインが気管に入り、気管支や肺の粘膜で炎症を起こします。

上記のような病気は寿命を縮めてしまうことにもなりかねません。正しい口腔ケアを心がけ歯周病を予防していきましょう！——さて、来月は【無意識のうちにしていませんか？】をお届けします。



衛生士がいる 歯の保健室

正しい舌の位置をご存知ですか？

あまり意識したことがないかもしれませんが、皆さんの舌はお口の中でどの位置にありますか？正しい位置は、舌の先が上の前歯の付け根のすぐ後ろにあり、舌全体が上あごにくっついている状態です。しかし、加齢等で舌や舌周りの筋力が衰え、舌の位置が下がると（低位舌・ていげつ）、様々な悪い影響があるのです。

たとえば、舌が下がると気道が狭くなることで、いびきをかきやすくなります。そして、低位舌では口呼吸になることが多いので、口の中が乾きがちになり、歯周病や虫歯、口臭の原因にもなりえます。

「低位舌かも？」と思われる方は、普段から正しい位置に舌があるように意識することはもちろん、お口を大きく開けたり舌を突き出すなどの運動をして、舌やその周囲の筋肉をきたえてみてください。

舌が正しいポジションにないと、顔のゆがみやたるみ、そして二重あごにもなりやすくなるので、注意が必要です！





最大のメリット×最大のデメリット

今回はインプラント治療で得られる最大のメリットとデメリットを考えてみたいと思います。様々なメリット・デメリットがありますが、今回私たちが選んだのはこちら。インプラント治療に興味がある方は、ぜひ参考にしてくださいね！

<メリット>★食べ物をしっかりと噛むことができる！

なんと言っても、インプラントにして良かったと思えることは、何でもしっかりと噛めるようになることでしょう。特に高齢の方にとって、自分の歯と同じように噛んでお食事を楽しむことは、大きな喜びです。ちなみに、「噛む力」は、部分入れ歯を入れた場合は自分の歯の30～40%の力、総入れ歯なら10～20%、ブリッジでは60%程度、インプラントの場合は自分の歯とほぼ同じと言われています。

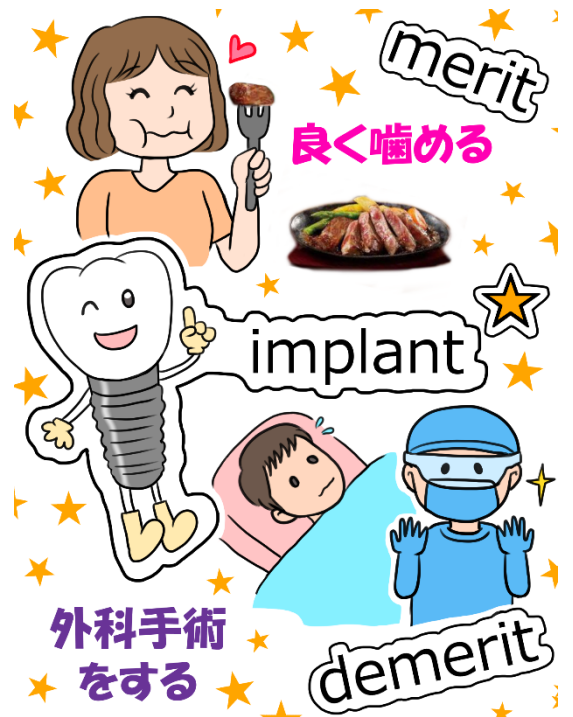
<デメリット>★外科的手術が必要である！

入れ歯やブリッジによる治療と違い、外科手術が必要となります。基本的な治療法では、歯ぐきを切開しあごの骨に穴を開け、そこにインプラント体を埋め込む手術が必要となるため、心身ともに大きな負担を感じるかもしれません。また、インプラントをするために十分な骨の量がない場合には、骨を増やすための外科手術も必要となることがあります。手術が必要な治療法のため治療期間もおおのずと長くなります。

——今回ご紹介したインプラントのメリットとデメリットは

いかがでしたか？お口の状態は一人ひとり違います。インプラント治療を考えていらっしゃる方は、歯科医師と十分に話し合ってくださいね。ご自分にあった治療法を一緒に見つけていきましょう！

さて次回は、「入れ歯、ブリッジ、インプラント。それぞれの治療後の注意点」です。お楽しみに♪



意外に当たるかも？心理テスト

☆お芝居に出ることになりました。あなたは、どんな役をしますか？

- A 牧師
- B 魔女
- C 貴婦人

※あなたにとってベストな「人づきあいの方法」を占います。

A…困っている人を見ると、つい
つい手を差し伸べたくなる世話
好きなあなた。ただし、あまり
に手助けしすぎると、相手のた
めにならないことも。少し距離
をおいて、付き合うことも大切
です。

B…自分はまわりの人とちよつと
違うと感じているあなた。日頃、疎外感を感じ
ることがあるかもしれません。今は、無理
をせずに自分らしく進むことが大切です。

C…あなたが持つ華やかな雰囲気になが集まり
ますが、そこにはあなたが心から安心して付
き合える人はいないようです。ボランティア
活動などを通して知り合った人たちの中に、
親友と呼べる友人ができそうです！





カルシウムたっぷり！サバ缶利用のさっぱりレシピ！

骨までまるごと食べてカルシウムをたっぷり摂れる「サバ缶」を使ったレシピをご紹介します。今回は夏野菜のきゅうりを組み合わせた一品です。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね！

【材料】 さば水煮缶 1缶、きゅうり 1～2本
味噌 大さじ1、砂糖 小さじ1
みょうが 適量

- ① きゅうりは輪切りにし、塩をふり水を絞っておきます。
- ② ボールにサバ缶を汁ごと入れ、味噌と砂糖を加えてよく混ぜ合わせます。
- ③ ②に①のきゅうりを加え、さっくり混ぜます。
- ④ 器に盛り、千切りにしたみょうがを散らして完成！



8月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
				休	2	3
4	5	6	7	休	9	10
11	12	休	休	休	16	17
18	19	20	21	休	23	24
25	26	27	28	29	30	31

編集後記

暑さが続くこの季節に食べたいものといえば、私は大好物のうなぎです。そこで先日、「滋養をつけないと夏バテしそう：」と理由をつけて、うなぎをいただきました。年に数回のお楽しみで、この暑い夏も乗り切れそうです。皆さんも美味しいもので体力をつけ、夏の暑さに負けず、元気に過ごしてくださいね♪

いただきます 鰻 ます♡