

2019年9月号

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

まだまだ暑い日が続きますが、皆さんはいかがお過ごしですか？

さて、九月号は、歯の食いしほり（クレンチング）のお話、定期健診と医療費のお話です。そして、歯の治療中でも食べやすいアボガドと豆腐のあえも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



今回行った場所は、鮮魚や青果などの小売店が並び、その場で飲食まで楽しめるという一般人でも行きやすい市場です。
なかでも美味しかったのが、揚げたての練りもの。目の前で揚げてくれる練りものは味も香りも絶品です。次に食べたのが、鮮魚店が作る海鮮丼。贅沢に盛られた海の幸は新鮮さが違います。そして最後は市場内のカフェでゆっくりして帰りました。近くに行かれたら是非寄ってみてください！



白衣を脱いだ私の独り言

市場でハシゴ！海鮮丼からコーヒーまで！

こんにちは！院長の米山です。

先日、仕事のついでに和歌山の『とれとれ市場』行ってきました。

★未熟なジャガイモ、緑に変色も要注意！

家庭菜園等でも栽培されることが多いジャガイモ。幅広い調理に使いやすいので常備野菜として保管されているご家庭も多いと思います。そんな身近なジャガイモですが、微量の天然毒素が含まれているので、以下のような点に注意することが必要です。

- ◎天然毒素が含まれている芽とその周りの部分はしっかり取り除きます。
- ◎緑色に変わった部分も厚くむきます。
- ◎日光や蛍光灯などの光に当たらないように保管。光に当たると毒素が増えます。
- ◎未熟なものは天然毒素の濃度が高いことがあるので食べない。
- ◎苦味やえぐみのあるものは食べない。





無意識のうちにしていませんか？

「舌の側面に歯形がついて波のようになっている」「頬の内側に白い線ができています」。こんな症状がある方は、クレンチング症候群かもしれません。耳慣れない言葉かもしれませんがクレンジングというのは歯を食いしばる癖のこと。今回はこのクレンジングについて詳しくご紹介します。

気づきにくいクレンチング症候群！

そもそも、私たちの上下の歯が接触している時間は、食事の時間を入れても1日に計15～20分間とされています。しかし、クレンチングがある方は、1日に何十分間も連続してかみしめます。クレンチングはどんな影響をもたらすのでしょうか？

- ・歯がこすれ合って削れたり、歯が折れる。
- ・ヒビが入り知覚過敏が起きる。
- ・肩や首がこったり、顎関節症になる。

上記の症状のほか、歯周病にかかっている方は、「歯周病が急速に悪化」する危険があります。クレンチングがあると感じている方は、ぜひ以下のポイントに注意して生活してみてください。

- ・上下の歯を合わせないように意識する。
- ・全身の筋肉をリラックスさせるストレッチ運動を。
- ・ストレスをためないようにする。

なかなか症状が改善しない場合はマウスピースをはめる方法もありますので、お気軽にご相談ください。一緒に健康なお口の環境を作っていきましょう！

——さて、来月は【歯石とりは歯周病治療の第一歩！】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

定期的な歯科検診が、生涯医療費を抑える秘訣！

厚生労働省によると、日本人の生涯医療費は約2700万円もかかるそうです。もちろん健康保険に加入していれば上記の金額をすべて支払うわけではありませんが、大きい金額であることは間違いありません。

そんな生涯医療費をなるべく抑えるための方法が、歯を健康に保つことです。理由は、健康な歯が多く咀嚼がしっかりできれば認知症のリスクが下がりますし、歯周病にかかっていなければ全身の病気にかかるリスクも下がり、生涯医療費は必然的に安くなるからです。

実際ある調査では、定期的に歯科を受診して歯の健康に努めた人は、生涯医療費が平均よりも安くなるという調査結果が出ています。

歯のメンテナンスに定期的に通うことで健康な歯を残せるだけでなく、生涯医療費まで安くできるのであれば、定期的な受診も苦にならないのではないのでしょうか。





入れ歯、ブリッジ、インプラント。 治療後の注意点は？

入れ歯、ブリッジ、インプラント。歯を失ったとき皆さんはどの治療法を選びますか？メリットばかりに注意がいきがちですが、治療後のことも考えて治療法を選ぶことが大切です。そこで今回は、それぞれの治療後の注意点を紹介します。

＜治療後の注意点＞

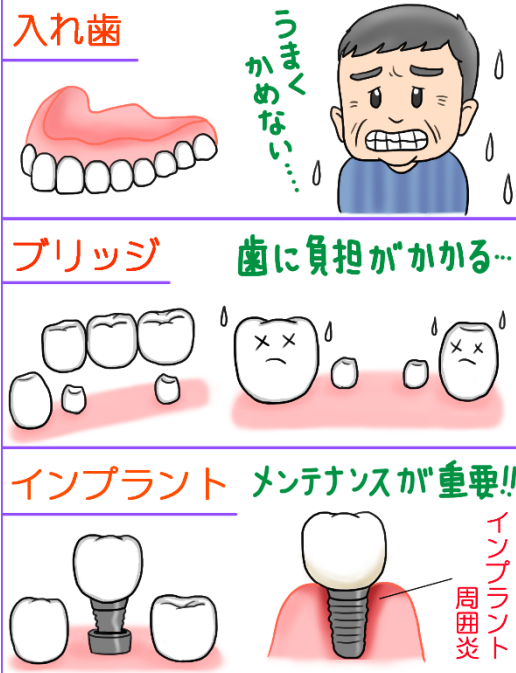
▼**入れ歯**…お口の中の状況の変化によって「入れ歯が合わなくなってうまく噛めない、ものを噛むと痛みがある」ということがあります。その都度、お口の状態に合わせて入れ歯の調節をすることが必要となります。

▼**ブリッジ**…失った歯の両隣の歯を削って支柱とし、そこに一体化したクラウンを被せる治療法です。そのため、両隣の歯に大きな負担がかかり歯の寿命を縮めてしまう可能性があります。支えになっている歯が虫歯になると作り直しということも。

▼**インプラント**…半永久的に使用できると思われがちですが、インプラントにも「インプラント周囲炎」という歯周病菌によって起きる疾患があります。インプラント周囲炎は歯周病より進行が早く症状も自覚しにくいいため、これまで以上にメンテナンスに力を入れる必要があります。

——いかがでしたか？お口の状態も生活習慣も患者様一人ひとり違います。ぜひご自分に合った治療法を選んでください。皆さんの健康な口内環境づくりを私たちがお手伝いします！

さて次回は、「インプラントには歯根膜がない。それってどういうこと？」です。お楽しみに♪



意外に当たるかも？心理テスト

☆パーティーのくじ引きで、ある賞品が当たりました。それは何でしたか？

A 旅行ご招待券

B お米券

C 家庭用AIロボット

※「あなたの心を満たすもの」を占います。

A…刺激を求めて非日常を楽しむとともに、思い出に繋がる行動をしたいと思うあなた。

普段の生活の中に意識して特別なイベントを盛り込むと、人生がより豊かになるでしょう！

B…一時的な幸せよりも、普段の生活を重視するあなた。堅実に安定した生活こそが大切であると考えています。あなたの心を満たすには、安定した経済基盤が第一条件となるでしょう。

C…好奇心旺盛で「新しもの好き」なあなた。最先端技術を活用したモノもどんどん使いこなせる人です。知的好奇心が満たされ、昨日よりも今日の生活が楽しくなることで、あなたの心は満たされるでしょう。





アボガドと豆腐の簡単あえもの

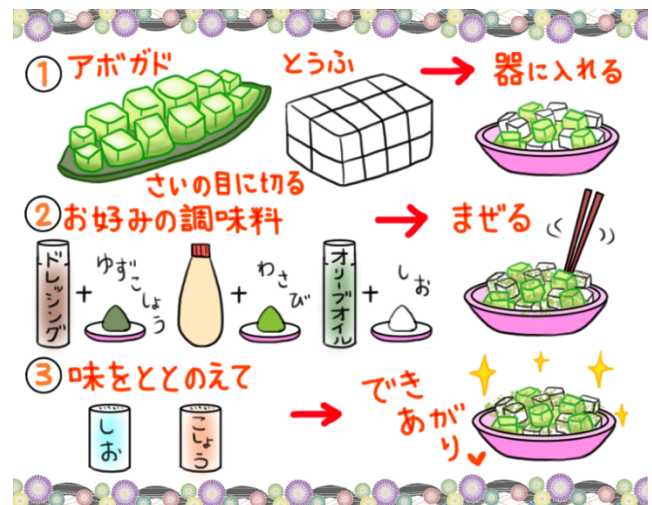
「歯の治療中で固いものが食べにくい…」そんなときにオススメのレシピをご紹介します。材料を切って好みの調味料で混ぜるだけの簡単レシピ。お酒のおつまみにもピッタリです！

【材料】 完熟アボガド、豆腐、
好みの調味料、塩・コショウ

<調味料の例>

- ★マヨネーズ+わさび
- ★ドレッシング+柚子ごしょう
- ★オリーブオイル+塩

- ① 完熟アボガドと豆腐はさいの目に切り、器に入れます。
- ② 好みの調味料を混ぜ、①にかけてさっくり混ぜます。
- ③ 塩・コショウで味を整えてできあがり！



9月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	休	休	6	7
8	9	10	11	休	13	14
15	16	17	18	19	20	休
22	23	24	25	休	27	28
29	30					

