

## 季節の挨拶

秋風が気持ち良い季節になりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？  
さて、十月号は、歯石のお話、自分に合った歯ブラシの選び方のお話、そして、食物繊維を多く含み、噛むことで歯の表面をきれいにしてくれる「ごぼう」を使ったレシピをご紹介します。  
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

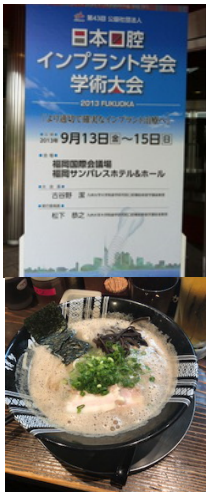
### インプラント学会（イン福岡）

こんにちは！院長の米山です。すっかり秋らしくなってきましたが、皆さまはお元気にお過ごしですか？

先日、日本口腔インプラント学会の学術大会が福岡市で開催され、参加してきました。

毎年新しい知識と技術が発表され、勉強になるのはもちろんですが、良い意味でいろんな刺激を受けます。また日常の診療にフィードバックして患者さんの治療に生かして行こうと思います！

また福岡は食べ物も美味しい物が多くて、個人的にも大好きな街です。中でも外せないのが『博多豚骨ラーメン』です！今回いったのは『博多一雙』というお店でチョットびっくりするぐらい美味しかったです。普段は健康のためできるだけラーメンは控えてるのですが、今度行ったらまた行きたいお店でした！



## ★台風や集中豪雨などの水害に備えて

台風や集中豪雨などによる水害。日本では毎年のように大きな被害が発生しています。今回は、水害による被害を最小限にするための事前の対策をご紹介します。

★ハザードマップの確認…自治体が提供する災害ハザードマップには、土砂災害警戒区域や指定避難所が記載されています。氾濫の可能性が高い河川や急傾斜地がある等、地域の水害リスクを知り、安全に避難所まで行く経路を確認します。

★非常持ち出し袋の準備…食料品や医薬品、衣類、貴重品、懐中電灯、ラジオの他、ご家庭の状況に合わせた物品をひとまとめにしておきます。

★連絡方法を決めておく…災害用伝言サービス等の利用方法を事前に確認。家族がバラバラに避難しても安否確認ができるように。





## 歯石とりは歯周病治療の第一歩！

歯の周りの骨を溶かしていく怖い病気「歯周病」。その原因となる細菌が潜んでいるのが歯石です。そのため、歯石をしっかりと取り除くことが、歯周病治療の第一歩となります。

### 「歯肉縁上歯石」と「歯肉縁下歯石」

▼実は、歯石には2種類あります。

歯石には「歯肉縁上歯石」と「歯肉縁下歯石」があります。歯肉縁上歯石とは、その名のとおりに歯ぐきの縁の上にある歯石で、目に見えます。専用の器具を使って取り除きます（スクレーピング）。

また、「歯肉縁下歯石」というのは、歯ぐきの縁よりも下にできた歯石のことです。歯周ポケット内にある歯石のため通常見えません。専用の器具で、歯周ポケット内の歯石や汚れを取り除き、歯根の表面を滑らかな状態にします（ルートプレーニング）。

歯肉縁下歯石まで除去しなければ、歯周病は改善しませんので、根気よく治療することが肝心です。

▼歯周外科手術による治療も

ルートプレーニングまでしても改善しないことがあります。そんな重度の歯周病の場合、歯周外科手術による治療が必要となります。歯ぐきを切開して目で見ながら歯石を取り除きます（フラップ手術）。

歯石を徹底的に取るには、複数回通院することになりますが、歯石を残したままでは、歯周病は改善しません。じっくり気長に治療することが大切です。健康な口腔環境を一緒に作っていきましょう！

——さて、来月は【黒い歯石って?!】をお届けします。お楽しみに♪

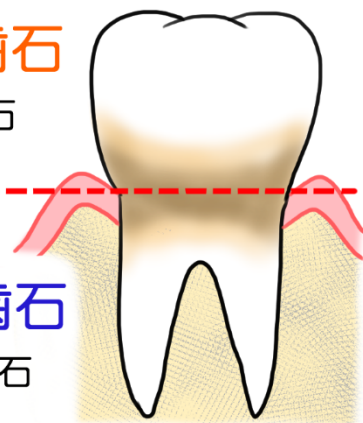


#### 歯肉縁上歯石

見える所の歯石

#### 歯肉縁下歯石

見えない所の歯石



## 衛生士がいる 歯の保健室

### 自分に合った歯ブラシの選び方

歯ブラシ選びはオーラルケアの第一歩。歯や歯ぐきの状態に合ったものを選ばないと、汚れを効果的に落とせなかったり、歯ぐきが痛くなるなんてことも。そこで今回は、自分にピッタリの歯ブラシの見つけ方をご紹介します！

★ヘッドサイズ…上前歯2本分が基本です。小さいサイズのほうが、1本ずつ細かく磨くことができます。

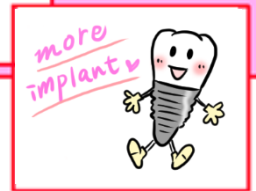
★毛の固さ…普通の状態の歯ぐきなら「ふつう」の固さがおすすめ。知覚過敏などがあり歯ブラシが当たると痛いなどの症状がある場所には「やわらかめ」の歯ブラシでやさしく磨きます。

★毛先の形状…毛先が細いタイプなら、歯と歯ぐきの境目や歯間の汚れもきちんと落とせ、虫歯・歯周病予防に効果的。重度の歯周病がある方には、歯ぐきへの負担が少ない、先端が3本毛のタイプもあります。

いかがでしたか？今のご自分の状態にピッタリあった歯ブラシで効果的なケアをしていきましょう。

歯ブラシの選び方以外でも、わからないことがあればお気軽にお聞きくださいね！



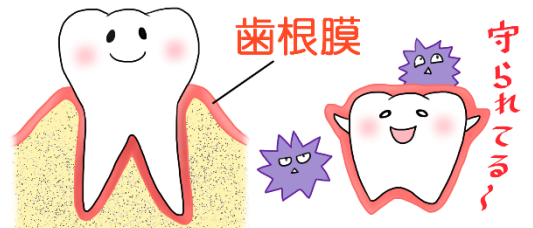


## インプラントには歯根膜がない！

自分の歯のように快適に噛むことができるインプラントですが、天然歯にはあって、インプラントにはないものがあります。それは「歯根膜」。あまり知られていない組織かもしれませんが、歯根膜は快適に噛むための重要な役割を担っているのです。

### ▼歯根膜ってそもそもどこにある？

歯根膜は、歯の根っこの周りを覆っている厚さ0.3mmほどの薄い膜です。歯の靭帯とも呼ばれ、歯をあごの骨にしっかりと固定しています。歯根膜がクッションのようになり噛み合わせの衝撃をやわらげたり、噛んだ情報を脳に伝えて、噛む力を調節できるようになっています。

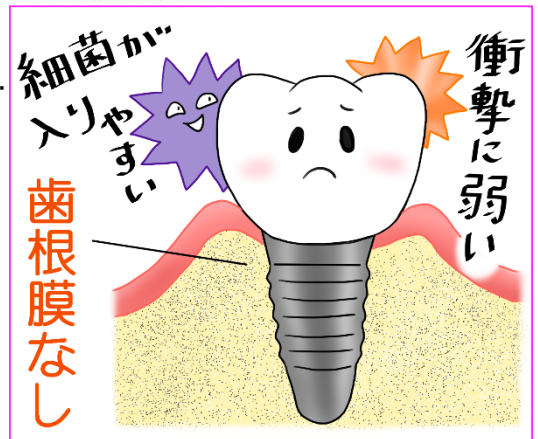


### ▼インプラントには歯根膜はありません

そんな重要な役割を果たす組織ですが、インプラントには歯根膜がありません。歯根膜がないことで何が起きるのかというと…

#### ★強い衝撃がかかることがある

クッションや噛む力のセンサーの役割を担う歯根膜がないことで、強く噛みすぎる場合があります。



#### ★細菌に感染しやすい

歯根膜が歯周組織に血液供給をすることで、細菌への抵抗力が上がります。しかし、歯根膜がないと抵抗力が落ちて細菌に感染しやすくなり、インプラントの歯周病であるインプラント周囲炎のリスクも高めてしまいます。

——いかがでしたか？万能のように思えるインプラントですが、天然歯と同等の機能を持つことは難しいことが分かっていたただけかと思えます。まずは、自分の歯をできるだけ長く使うことが大切です！さて今回は、「メンテナンスに問題がある人はインプラントに不向き？」です。お楽しみに♪

### 意外に当たるかも？心理テスト

☆何も予定がない休日。あなたはふらっと出かけました。そこはどこですか？

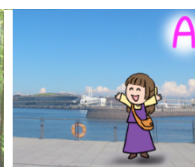
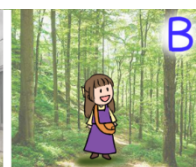
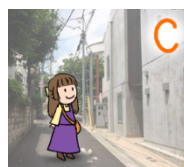
- A 港
- B 山のなか
- C 友だちの家

※【問題解決能力】を占います。

A…港は遠い国へ行く船が出ていき、また入ってくる所。あなたは今、多くの人と交流することの問題を解決しようとしているようです。広い視野を持ち有益な情報をキャッチできれば、難問も解決できるでしょう。

B…面倒な問題に直面しているあなた。でも、その答えは自分の中にあることを知っています。雑音のない場所です。一人になる時間を作ることが大切。孤独な時間が解決へのヒントを教えてください。

C…目の前の問題から目をそらしていませんか？今抱える問題は、正面から向き合えないと解決しそうにありません。信頼のおける人に悩みを打ち明けてみると、解決の糸口が見つかるかもしれません。





## ★牛肉とごぼうのしぐれ煮★

食物繊維を多く含み、噛むことで歯の表面をきれいにしてくれる「ごぼう」を使ったレシピをご紹介します。よく噛むことで、唾液の分泌が促進され、あごの発達にもつながります！

【材料】牛肉薄切り1パック、ごぼう1本、生姜1かけ  
 (煮汁) 酒100cc、醤油大さじ2、  
 みりん・砂糖各大さじ1

- ①ごぼうはピーラーで薄く切り、水にさらしアクを抜く。
- ②生姜は千切り、牛肉は適当な大きさに切る。
- ③鍋に煮汁を入れ、沸騰したら①と②を加えて煮る。
- ④煮詰まるまで煮て、できあがり！



常備菜やお弁当のおかずで大活躍してくれますよ♪

## 10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	休	4	5
6	7	8	9	休	11	12
13	14	15	16	休	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	休		

## 編集後記

昨年、数年ぶりにひどい風邪をひいてしまった私。そこで今年は、風邪予防にアロマディフューザーを購入しました。使用するオイルはティーツリー。免疫活性化作用や抗菌消毒作用、抗ウイルス作用などがあり、風邪予防やインフルエンザ対策に効果的なのだとか。今年は早めの対策で冬を乗り切りたいと思っています！

