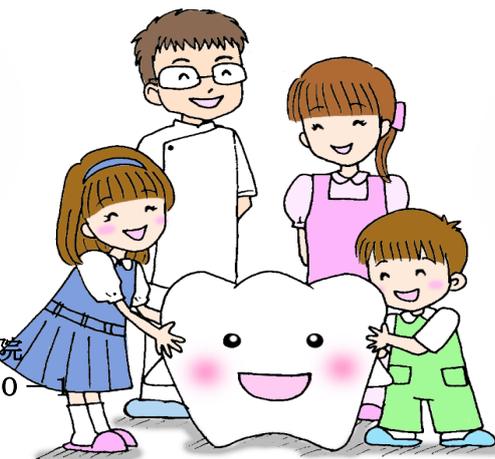


季節の挨拶

秋も深まってきましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、歯石の色のお話、痛い口内炎のお話、そして、カルシウム豊富で食べやすい「豆腐グラタン」のレシピをご紹介します。

♪ 今月も、私たちと一緒に口内の健康を守り、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

日頃の運動不足解消に！

こんにちは！院長の米山です。日に日に寒くなってきましたが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか？

最近、近所に24時間年中無休のスポーツジムがオープンしました。早速入会して、その日は、筋トレ、ランニングマシン時間という、自分にとっては少々ハードなメニューです。

へトへトになりましたが、その後は自分へのご褒美にまた近所のスーパー銭湯へ。ゆったりと体を伸ばして心身ともにリフレッシュすることができました。

でもビールが我慢できずその日のカロリー消費は振出へもどってしまいました。

『意味ないやん！』と妻からは言われてしまいました！



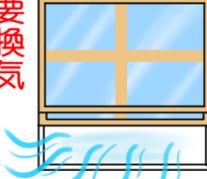
★寒い季節は、一酸化炭素中毒にご用心！★

「一酸化炭素中毒」という言葉、お聞きになったことがあると思います。一酸化炭素は、不完全燃焼したときに発生する気体で、吸い込むと頭痛やめまいなどの中毒症状を感じ、最悪の場合は死亡することさえあります。そんな恐ろしい気体が、普段の生活で簡単に発生する可能性があるのです。例えば…

- ★換気をせずに、ストーブやガス湯沸かし器などの火器を使用。
- ★不完全燃焼防止装置の付いていない古い火器を使っている。
- ★車で大雪にあい立ち往生。マフラーが雪に埋もれて排気が逆流。

このように、日常生活で簡単に発生する危険がある上、無味、無臭、無色、無刺激な気体であるため、気づかぬうちに重大な事態になることも。こまめに換気をしたり、CO警報器を設置するなどの備えが大切です！



要換気 

雪注意 

古い火器注意 

一酸化炭素中毒気をつけよう! 



2種類の歯石、「白」と「黒」

歯石には、白い歯石と黒い歯石があるのをご存知でしょうか？普通、私たちが目にするのは白い歯石。歯ぐきの上の目に見える場所にあることから「歯肉縁上歯石」と呼ばれています。また、それとは別に「歯肉縁下歯石」と呼ばれる黒い歯石もあります。これは、歯周ポケット内にできる歯石で、歯垢に血液が混ざってできるため、黒い色をしています。実はこの黒い歯石はある危険信号でもあるのです。

「黒い歯石」は歯周病の危険信号！

▼歯周病悪化のサイン！

黒い歯石ができるということは、歯ぐきからの出血が頻繁に起きており、歯周病が悪化しているということです。放置すれば、歯周ポケットはどんどん深くなり、歯を支えるあごの骨が溶かされて歯がグラグラになってしまいます。そのような状態では、口臭もひどくなっていることが予想されます。

▼白い歯石が黒い歯石を呼び寄せる！

そんな黒い歯石をつけないようにするには、まずは白い歯石をつけないことです。白い歯石を放置していると、歯ぐきに炎症がおきて歯周ポケットができ、そこに黒い歯石ができてしまうからです。

そこで大切なのが、毎日のセルフケアとプロの手によるクリーニングです。毎日のブラッシングで歯石

をつけないようにするとともに、歯科医院に定期的に通い、歯石ができていないかチェックしてもらいましょう。もしできていれば、専用の機器で徹底的に取ってもらってくださいね！

——さて、来月は【毎日の〇〇が歯周病を悪化させる！】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

「なかなか治らない」「同じ場所に再発する」…

そんな口内炎は要注意！

舌がんなどのお口の中にできる「口腔がん」。実は、初期症状は口内炎となかなか見分けが付きません。そんなことを聞くと、「口内炎があるけど、もしかして…？」と、不安になる方がいらっしゃるかもしれません。口腔がんの見た目は、炎症部分が白色だったり赤色だったり、形も隆起していたり、しこりになっていたり、深く傷つきえぐれてしまっていたりなど様々。進行すると痛みや、食べ物がしみる、首のリンパ節が腫れるなどの症状がでてきます。口の中の衛生状態が悪い人や、虫歯や被せもの等で常に舌や粘膜に刺激がある人が、口腔がん罹患することが多いようです。

口腔がんは決して多い病気ではありませんが、「口内炎が1～2週間たっても治らない」「治ってもまた同じ場所に再発した」などの異常を感じた方は早めにご来院を。必要な場合は専門の医療機関をご紹介します。早期発見、早期治療が最良の結果につながります。



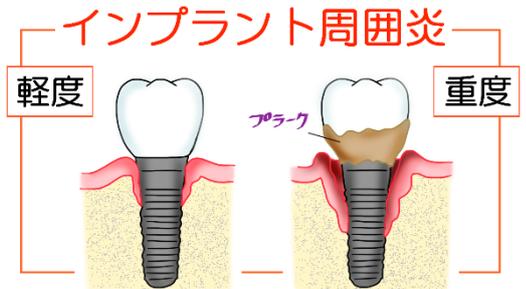


メンテナンスに問題がある人は…

自分の歯と同じように噛めて、見た目も美しいインプラント。しかし、治療後のメンテナンス次第ではその寿命が短くなってしまうことも…。そこで今回は、せっかく入れたインプラントを長持ちさせるためのメンテナンスについてお話ししましょう。

▼インプラント周囲炎がインプラントをダメにする！

インプラントをダメにする最大の原因がインプラントの歯周病「インプラント周囲炎」です。インプラントは人工物のため、虫歯になることはありませんが、天然の歯と違い歯根膜という組織がないために、歯ぐきへの血流が少なく、細菌に対する防御力が低いという一面があります。そのため、歯ぐきに炎症が起きやすく「インプラント周囲炎」が起きやすいのです。



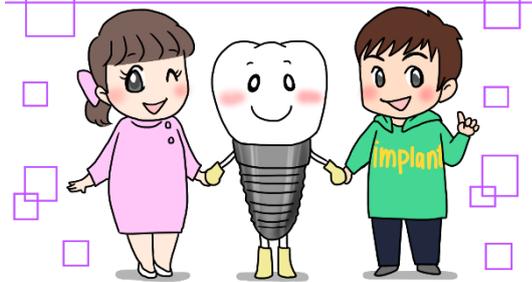
▼インプラント成功の第一歩は手術直後のメンテナンス！

インプラントを入れたばかりの時期は不安定な状態です。お口の中を清潔に保つことはもちろん、傷口の治りを遅くし、インプラント歯周炎のリスクを高める喫煙も控えたほうが良いでしょう。

▼長持ちさせるためには…

インプラントの定着後もしっかりとメンテナンスをすることが重要です。ひとつは歯医者さんでのメンテナンス。咬み合わせの確認や調整、クリーニング等をしてもらいます。そして、日頃のメンテナンスも大切。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなども使って汚れをしっかりと落とし、インプラント周囲炎を予防していきましょう。

□ インプラント大切に
していきましょう！ □



——いかがでしたか？インプラント治療には保証がついていることが一般的ですが、定期的なメンテナンスをしていないと、保証の対象外となることが多いので注意が必要。メンテナンスをしっかりとインプラントを長持ちさせましょう！さて今回は、「歯医者さんでのメンテナンス」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆スマホにたまった写真、どうしますか？

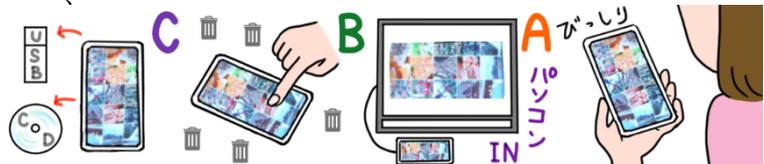
- A とりあえずPCに保存
- B いらぬものから削除
- C 数種類の媒体に保存

※この心理テストで占うのは【職場での立ち位置】です。

A…あなたは、過去に固執しないタイプ。そのため過去の失敗を繰り返ししてしまうことが玉にキズ。しかし小さなことにこだわらず、アイデアも豊富なので、会社を成長させる人材として、期待されているでしょう。

B…写真を一枚一枚確認しながら、必要なものを瞬時に判断するあなたは、いわゆる「仕事ができる人」。的確な判断を下しみんなをリードするあなたは、一目置かれる社内の憧れの存在です。

C…USBやディスクなど数種類の媒体に保存するあなたは、用心深いタイプ。最悪の事態を想定して、その準備に時間をかけることもいとません。職場では、みんなの業務をサポートする「縁の下の力持ち」的存在です。





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



カルシウムも摂れる柔らかレシピ★豆腐グラタン★

「歯の治療中で固いものは食べにくい…」というときはもちろん、今日はパパッとできる料理でカンタンに済ませたいというときにもオススメのカルシウムレシピをご紹介します！生姜で体もポカポカに！

【材料】豆腐／1丁、卵／1個、味噌／大1
マヨネーズ／大1、とろけるチーズ／適量
すりおろし生姜／適量

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② チーズ以外の材料を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
- ③ ②にとろけるチーズを乗せて、トースターで焼いたら出来上がり！

◎固いものが食べられるようになれば、きのこ類やブロッコリー等を加えても美味しいですよ。
ぜひ作ってみてくださいね♪



11月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	休	15	16
17	18	19	20	休	22	23
24	25	26	27	休	29	30
31						

編集後記

先日、友人オススメの徳之島産の生姜ドリンクを購入しました。飲んでみると生姜の味がとても濃い！朝にいただくと一日中体がポカポカで、冷え性の私にピッタリです。

昨冬はインフルエンザで寝込んでしまった私。今年は生姜ドリンクで体を温め、免疫力を上げていきたいと思っています！

