

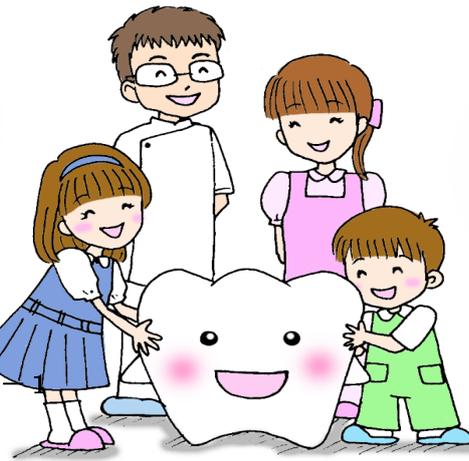
季節の挨拶

こんにちは！

いよいよ今年最後の月となりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、十二月号は、歯周病と生活習慣のお話、インプラントのセルフケアとプロケアのお話です。

そして歯が痛い時も食べやすい「トマトソースのパン粥」のレシピ等をご紹介します。今月も、私たちと一緒に口腔の健康を守り、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

新年に向けて「プランク チャレンジ」！

こんにちは！院長の米山です。今年最後の月になりましたが、お元気で過ごしてください！

さて、皆さんは「プランク チャレンジ」をご存知ですか？これは30日間限定の体幹を鍛えるトレーニングプログラム。自宅で手軽にできるので私も挑戦しようと思っています。

体幹を鍛えると言ってもアスリート用というわけではなく、私たちもぜひ取り入れたい習慣。肩こりや腰痛姿勢が良くなるなど様々な効果があるそうです。腹筋よりも効果的だそうです。

達成すれば自分に自信もつきそうです。皆さんも新しい年に向けて一緒に挑戦しませんか？



プランクチャレンジ



水害後の片付け、子どもの手伝いはNG！

台風など自然災害が多発している日本。皆様の地域はご無事でしょうか？一度、水害に見舞われてしまうと、その後の片付けも並大抵のことではありません。今も地域の方はもとよりボランティアの方たちも加わり懸命な復旧作業が続いています。

そのような水害の片付けに関して、ある医師が注意を呼びかけています。それは「子どもに手伝わさない」ということ。水害後は水や泥の中に感染症の原因となる細菌が含まれていたり、工場から出た有害な化学物質などが入っているおそれがあるためです。大人より影響を受けやすい子どもには大変リスクが高いそうです。もしもそんな事態が発生したら、子どもが手伝わないよう気をつけなければならないですね。

大人ががんばるから、まってね!!





毎日の〇〇が歯周病を呼び寄せる！

歯周病の直接の原因となるのは歯周病菌ですが、その活動を活発化させてしまうのは、普段の生活習慣です。そこで今回は、歯周病に影響を与える生活習慣について考えてみたいと思います。

喫煙者やストレスが大きい人は要注意！

▼喫煙・・・タバコを吸うと血管が収縮して歯ぐきの血行が悪くなり歯周組織は栄養不足になります。すると、歯周病に対する抵抗力も弱まり歯周病になりやすく。習慣的に喫煙をする人は、吸わない人に比べ、約3倍も歯周病にかかりやすいというデータもあります。

▼ストレス・・・適度なストレスは必要ですが、大きすぎるストレスがかかると抵抗力が弱まり歯周病になるリスクが上がります。

▼食生活・・・バランスの悪い食事は歯周組織の抵抗力を弱めます。また、甘いものややわらかいものばかり食べていると、歯周病菌の温床であるプラークが増え歯周病菌が活発に活動します。

▼口呼吸や歯ぎしり・・・口で呼吸する癖があると、口の中が乾燥してプラークがつきやすくなります。また、歯ぎしりの習慣があると歯ぐきにかかる大きな力によって歯周病が悪化します。



このように、歯周病を予防するには、毎日のケアで歯周病菌のすみかであるプラークを取り除くことはもちろん、生活習慣を改善し歯周病菌が住みにくい環境を作ることが重要です。皆さんも改善すべき生活習慣があれば見直してみてくださいね！
——さて、来月は【歯の寿命、実は女性のほうが短い！？】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

■歯周組織再生療法とはなんですか？

歯周組織再生療法というのは、その名の通り、破壊されてしまった歯周組織（歯ぐきや歯根膜、あごの骨など）を再生する療法です。軽度の歯周病の治療では、歯に付着する歯石を取り除きブラッシング指導を行い、さらに進行している場合はフラップ手術という外科手術を行い歯周ポケット内を徹底的にきれいにします。しかし、それでも回復が難しい場合に選択されるのが「歯周組織再生療法」なのです。

歯周組織再生療法にはいくつかの治療法があります。中でも普及している「エムドゲイン療法」では、フラップ手術の際に、歯が生えるときに必要なタンパク質が主成分となった薬剤を歯の根元に塗布し、歯周組織の再生を促します。その他にも歯周組織再生剤「リグロス」を用いた再生療法もあり、これは保険適用です。歯周組織再生療法は、全身疾患などにより行えない場合もありますが、グラグラだった歯を抜かなくて良くなる可能性もあります。ご興味がある方はお気軽にお尋ねください！





歯医者さんでのメンテナンス

自分の歯のように快適に噛めるインプラントですが、お口の中に入れて終わりではありません。その後のメンテナンスがとても重要。メンテナンスがきちんとできていないと、インプラント周囲炎になり最悪抜け落ちるという事態が発生することもあるのです。そこで今回はインプラントを入れた後のメンテナンス、特に歯科医院でのメンテナンスについて詳しくご紹介します。

▼自宅でのメンテナンスは？

歯ブラシを使った歯磨きに、歯間ブラシやデンタルフロスを使ったケアをプラスして食べ残しやプラークを除去します。

▼歯科医院でのメンテナンスは？

- ・インプラントとお口の中全体をチェックします。
- ・噛み合わせの確認と調整をします。
- ・レントゲン撮影をしてあごの骨などの内部をチェックします。
- ・日々のケアでは取り切れなかったプラークなどを落とします。歯磨きがうまくできていない場合は、歯磨き指導も合わせて行います。

◎メンテナンス費用も事前に確認！

メンテナンスも自由診療である上、費用は医院によって違います。後で慌てないように、インプラントの治療前にきちんと確認しておくといいですね。



自宅のケアも念入りに！

は〜い♡ よくチェックします!!



——いかがでしたか？インプラントは入れた後の継続的なメンテナンスがとても大切です。定期的に歯科医院に通い続ける覚悟ができた上で、インプラント治療を始めましょう！

意外に当たるかも？心理テスト

☆古城に秘密の宝が隠されています。あなたは以前にそれを一度だけ見たことが。それは何でしたか？

- A ルビーの耳飾り
 - B パールのネックレス
 - C エメラルドの指輪
- ※【あなたの秘められた可能性、隠れた才能】を占います。

- A・・・勝利を呼ぶ石とも言われるルビーを選んだあなたは、普段はクールですが、実は情熱を秘めた熱い人。目標が見つければ一直線に突き進む突破力を持つています。
- B・・・苦痛を和らげプレッシャーなどから守るとも言われるパールを選んだあなた。仕事や人間関係に疲れた人に、安らぎを与える力を持っています。あなたと関わり元気をもらっている人も多いはず。
- C・・・叡智を象徴する石とも言われるエメラルドを選んだあなた。普段は友人とにぎやかに過ごすことが多いですが、向上心が強く一人でじっくり勉強することも。知的な雰囲気があるあなたをより一層魅力的に見せています。





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



柔らかレシピ★トマトソースのパン粥★

歯の治療中で固いものが噛めないという方や、噛む力が弱ってきたお年寄り用のお食事にもオススメのレシピです。とっても簡単なのでぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】 トマト缶(ダイス)、シーチキン缶
ウスターソース、酒、
コンソメスープの素、食パン

- ① 食パンは手でちぎっておく。
- ② すべての材料を鍋に入れて煮る。
- ③ 弱火でコトコト煮たら出来上がり！



★人参やジャガイモなどを細かく切って柔らかく煮ても♪

12月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	休	6	7
8	9	10	11	休	13	14
15	16	17	18	休	20	21
22	23	24	25	休	27	28
29	休	休				

編集後記

家のリビングから見える庭木に小鳥たちがやってきます。一時もじっとしない様子が可愛らしくて、双眼鏡と図鑑を手にバードウォッチング。最近の冬の休日の楽しみです。

皆さんも幸せを感じる瞬間がたくさんあると思います。来年も日々の幸せを探し、常にハッピーな気分を過ごしたいですね♪