

2020年1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350-1
電話番号 079-295-2330



季節の挨拶
新年明けましておめでとうございます。今年もお付き合いのほど、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。
さて、今年最初の1月号は、歯の寿命と女性ホルモンの関連のお話、虫歯治療の最新線コンポジットレジン（白い樹脂の詰め物）のお話です。そしてカルシウムをたっぷり摂れる「大根のオイマヨサラダ」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。



私の先輩は御年77歳でホノルルマラソンに出るのが目標とか、凄い人もいますね！

院長の米山です。今年もスタッフともども、よろしくお願ひ申し上げます。
さて、2020年がスタートしましたが、皆さんは一年の計は立てられましたか？私の目標は今年もやはり健康で仕事やプライベートを充実させることです。
そのため、週に最低3日はウォーキングをし、時間がない日は家でも筋トレやスクワットをしています。
加齢とともに筋肉量が減り基礎代謝が落ちるため、若い頃と同じような生活では太るだけ。歳を重ねた今こそ、運動する習慣が必要ですね。



令和二年一月



新年あけましておめでとうございます！

白衣を脱いだ私の独り言

キャッシュレス決済での家計管理

レジで現金を出したりお釣りを受け取るなどの面倒がないキャッシュレス決済。これには、クレジットカードや電子マネーのほか、最近多くの会社が提供を始めた〇〇Payなどのスマホ決済の方法があります。現金の受け渡しの手間がなく、ポイントが貯まることなどが大きなメリットです。

ただし、注意しなければならないのが支出の管理です。現金払いであればお財布から現金が減っていくのが見えるため支出にブレーキもかかりますが、キャッシュレス決済では現金に触れることがないため、財布のひもが緩みがちに。

それを予防するには、1ヶ月に使用できる上限額を決めるなど、自分で支出を管理することが大切。キャッシュレスと現金、自分に合った方法で家計を管理していきましょう！





歯の寿命、実は女性のほうが短い！？

日本人の平均寿命は女性のほうが長いことを皆さんご存知ですよね。しかし、歯の平均寿命は女性のほうが短いことはご存知でしょうか？今回はその理由を詳しくご紹介します。

女性特有のライフステージは要注意！

女性は一生のなかで、ホルモンバランスが大きく変化する時期が3回あります。その時期は、歯周病で歯を失うリスクが高くなる要注意期間なのです。

★思春期・・・女性ホルモンの分泌量が増加し、それを好む歯周病菌の一種が異常に増殖し、歯ぐきからの出血が起こりやすくなります。受験などで生活リズムが崩れやすい時期でもあるため、歯磨きなどのメンテナンスが怠りがちに。

★妊娠期・・・思春期と同様、女性ホルモンの分泌量が増加し、歯周病に罹患したり悪化しやすくなる時期です。食事の回数が増えたり、つわりで歯磨きができないなど、お口を衛生的に保つことが困難に。

★更年期・・・女性ホルモンの分泌量が減ることに伴い身体の抵抗力が低下。歯ぐきの抵抗力も低下するため今まで同様の生活でも歯周病が悪化しやすく。

思春期



妊娠期



更年期



—いかがでしたか？女性のほうが歯の平均寿命が短い理由がお分かりいただけたでしょうか？歯周病リスクが高くなる時期には、今まで以上にメンテナンスに力を入れることが大切。そして、歯科医院での定期的なメンテナンスも続けていきましょう！

さて、来月は【その歯、抜かなくて済むかもしれません！】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

■進化したコンポレットレジン治療

虫歯の治療というと、銀歯やセラミックを思い浮かべる方も多いと思いますが、最近では歯の詰め物の素材も進化してきており、コンポレットレジンで治療できる症例の幅が広がってきています。

コンポレットレジンというのは、虫歯治療で使用するプラスチックの詰め物のこと。必要以上に歯を削り取ることがなく、歯質を多く残すことができる治療法です。型取りの必要がなく治療も1回で終了し、金属も使用しないので金属アレルギーの心配もありません。自分の歯の色に合わせて治療できるため審美的にも優れています。

このように優れた治療法ですが、治療する場所や虫歯の大きさによっては対応できない場合もあります。「歯をできるだけ削らない治療を受けたい」という方は、ぜひお気軽にお尋ねくださいね。





インプラントQ & A ～入門編～

自分の歯を失ってしまった時の選択肢のひとつ、インプラント。興味はあるけど、詳しく知らないという方も多くいらっしゃるのではないかと思います。そこで今回は、インプラントに関して、患者様からよく質問をいただくことをご紹介します。インプラントを検討されている方はぜひ参考にしてください。

Q1. インプラントのメリットは何ですか？

まず、自分の歯のように噛めることが大きなメリット。入れ歯などの使用感に満足されていない方には有力な選択肢になるでしょう。ブリッジのように隣の健康な歯を削ることがないのも優れている点です。

Q2. 反対にインプラントのデメリットは何ですか？

手術が必要な治療であることや、検査や診断、治癒期間などがあり、他の治療に比べて治療期間が長くなることです。自費治療となるため保険適用の治療に比べて治療費も高額となります。

Q3. どんな人でも治療ができますか？

あごの骨の成長が止まっていない若い方にはできません。
心臓病や糖尿病等をお持ちの方はできないことがあります。

Q4. 金属アレルギーの心配はありませんか？

純度の高いチタンを使用するためアレルギー反応の心配はありません。チタンは生体への親和性に優れた素材です。

Q5. 手術は痛いですか？

麻酔を使用しますので、手術中はほとんど痛みを感じません。

手術後に麻酔が切れると痛みを感じることもありますが、痛み止めで対応できる程度です。

——いかがでしたか？もっとインプラントのことを知りたいという方は、お気軽にお聞きくださいね！
さて次回は、「インプラントに向くのはこんな方」です。お楽しみに♪

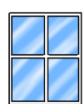


★目の前の課題を解決するために必要なものを占います。

A…人と繋がるツールを選んだあなた。困難に立ち向かうには、周囲の協力が必要だと感じています。あなたの考えを理解する仲間を増やしていくことが、解決の近道になりそうです。

B…自分の実力が不足していると感じているあなた。今こそ、様々な知識や経験を積極的に身につける時です。学んで得たものはあなたの血肉となり、問題解決が飛躍的に進むでしょう！

C…一歩踏み出した外の世界にこそ、今の課題を解決するヒントがあると直感的に感じているあなた。行きつけの店や付き合う人を変えるなど、意識的に周囲の環境を変えることで、新たな道が開けるかもしれません。



☆あなたは無実の罪で、地下牢に入れられています。今、一番欲しいものは何ですか？

A スマホ
B 食料
C 窓

意外に当たるかも？心理テスト



カルシウムたっぷり！大根のオイマヨサラダ★

この時期、消費に困りがちな大根もこれなら大量に消費できます。しらす干しを入れてカルシウムもたっぷり補給。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】大根 しらす干し すりごま

オイスターソース：マヨネーズ＝1：2

- ① 大根は千切りにして塩をふり水気を絞る。
- ② 大根以外の材料をすべて混ぜる。
- ③ ①と②を合わせればできあがり！

カニカマやかいわれ大根、パセリなどを加えると彩りがキレイに。お好みの食材を加えてみてくださいね♪



1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	休	休	休
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	休	17	18
19	20	21	22	休	24	25
26	27	28	29	休	31	

編集後記

先日、自宅近くの大学で毎年行われる催事に遊びに行きました。お目当ては、陶芸部が展示販売する陶器。様々な食器の中から、気に入ったものに出会うことができました上、学生さんのおしゃべりで、元気をたくさんいただきました。

時には若い人たちが学ぶ場に出かけるのも良いですね♪

