

2020年2月号

# 歯っぴーライフ

VOL. 1号

## 季節の挨拶

こんにちは！  
 毎日寒い日が続きますが、皆さまはいかがお過ごしですか？  
 さて、二月号は、歯周病治療の最先端「歯周組織再生療法」のお話。歯の神経を抜くメリットとデメリットのお話です。その他の話題も満載です！  
 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350-1  
 電話番号 079-295-2330



## 白衣を脱いだら私の独り言

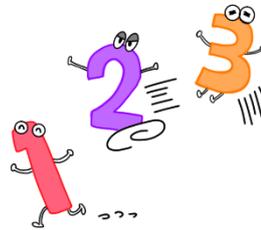
2月は逃げる！

院長の米山です。寒さ厳しい折、皆さまは元気でお過ごしでしょうか？

さて「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」とは良く言ったもので、年明けから3月までのこの時期は、あつという間。いくら時間があつても足りません。

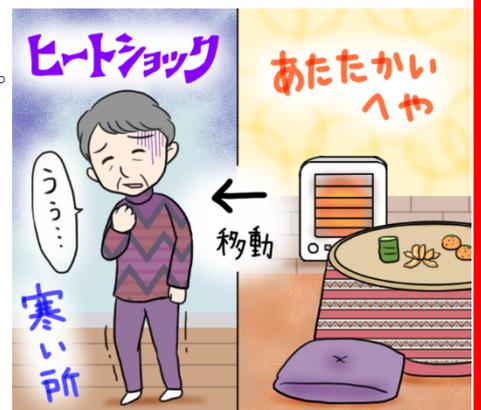
そこで最近、私が気を付けているのが、生活のスリム化です。あまり重要でないことは省いたり、優先すべきことを順位付けするなど、生活がシンプルになるよう心がけています。

時間や気持ちに余裕ができると仕事だけでなく私生活も充実しますね！



## 寒い家は命取り！寒さをなくして健康に過ごす！

「少々寒いぐらいのほうが体を鍛えられそう」。そんなイメージで寒い家に我慢して住んでいる方も多いかもかもしれません。でも、寒い家で暮らすことは体に大きな負担を与えます。例えば、暖かい部屋から寒い部屋に移動した際に起きるヒートショック。血圧の急変動が心筋梗塞や脳卒中などを引き起こし、毎年多くの方が亡くなっています。そして血管に負担がかかる状態は動脈硬化が進行しやすく、脳が早く劣化してしまうのだそうです。また、寒い部屋で過ごすことで、高血圧症や動脈硬化を発症しやすかったり、深い睡眠を取りにくいなどの報告もあります。寒さは健康に与える影響は小さくありません。寒さは体にとって良くないもの、寒い家は危険という意識を常に持ち、暖かく過ごす工夫をしたいものですね。





## その歯、抜かなくて済むかもしれません。

歯周病は歯を失う病気です。進行すると、歯を支える歯ぐきや歯根膜、あごの骨などの歯周組織が破壊されて歯がグラグラになり、最終的には抜けてしまいます。では、歯周病で歯がグラグラになってしまったら、もう歯を失うしかないのでしょうか？

### 「歯周組織再生療法」で溶けた骨が再生！

実は、歯を失うことを回避できる方法があります。それは「歯周組織再生療法」というもの。グラグラになって抜歯するしかないと考えられていた歯も、この方法を使えば残せる可能性が出てくるのです。

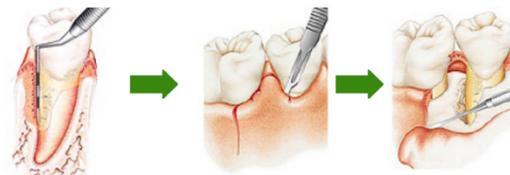
これは、その名の通り破壊されてしまった歯周組織を再生する療法。「GTR法」「エムドゲイン法」があり、患者様の症状により適切な治療法を選択します。

中でも普及している「エムドゲイン法」では、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、破壊されたあごの骨の部分に塗布し、歯周組織の再生を促すという治療法です。

#### エムドゲイン法



①歯周ポケットの測定 ②歯肉の切開 ③歯肉の剥離



④歯根表面の清掃 ⑤エムドゲイン・ゲル塗布 ⑥縫合



どれも優れた治療法ですが、全身疾患や服用中のお薬などにより治療できない場合もあります。また、術後に適切なメンテナンスができない場合は、思うような効果が出ないこともあります。「自分の歯を残したい」「歯周組織再生療法に興味がある」という方は、ぜひお気軽にご相談ください。一緒に最適な治療法を見つけていきましょう！

さて、来月は【歯周病はうつる病気？】をお届けします。お楽しみに♪

## 衛生士がいる 歯の保健室

### ■歯の神経を抜くメリット・デメリット

歯には「歯髄（しずい）」と呼ばれる血管や神経が通る管があります。一般的に“神経を抜く”という治療は、この歯髄を取り除くことです。今回は、歯の神経を抜くことのメリット・デメリットをご紹介します。

メリットは、神経を取り除くことで、痛みを感じたり、しみたりすることがなくなることです。神経が入っていた空洞部分をゴム状の素材で埋めるため、虫歯の細菌が歯の内部やその先に侵入することも防ぎます。デメリットとしては、歯に栄養を運ぶ血管まで取り除いてしまうため、歯はもろくなり寿命は短くなりがちです。また、ゴム状の素材で隙間なく埋めていない場合、後になって細菌に感染して痛みや腫れが出ることもあります。

耐えられないほどの痛みが続き神経を取るしかない場合もありますが、神経は取ってしまうと、もう元には戻りません。神経を抜く治療は十分に理解してから受けましょう！





## インプラントが向くのはこんな方

インプラントは、自分の歯で噛んでいるような噛み心地が得られ、審美性にも優れている治療法です。しかし、生活習慣によっては、インプラントが本来の良さを発揮できない場合もあります。そこで今回は、インプラントの治療に向いている方の条件をお話してみましよう。

### ★メンテナンスがきちんとできる方

インプラントは手術が終われば、すべて終わりというわけではありません。むしろ、そこがスタート地点。日頃のメンテナンスや歯科医院での定期的なチェックなしには、インプラントが長持ちすることはないでしょう。そして、治療後の不具合で多いのが「インプラント周囲炎」です。悪化すると、歯周病同様にあごの骨が溶けて、最悪の場合インプラントが抜け落ちてしまいます。

### ★禁煙できる方

全身に悪影響をあたえるタバコは、やはりインプラントにとっても大敵です。タバコを吸うとタバコに含まれるニコチンの影響で、毛細血管が収縮し血流が悪くなります。すると、お口の中を洗浄する唾液の分泌量も低下。結果、口内の細菌が増えて、インプラント周囲炎等のリスクが増加します。また、ニコチンは白血球の働きを低下させる作用もあるため、免疫力の低下からインプラント周囲炎にもなりやすくなります。



——いかがでしたか？インプラント治療を成功させるためには、術後の生活習慣をも含めて検討することが大切です。様々な要素を比較しながら、最適な治療法と一緒に見つけていきましょう！さて次回は、「治療成功には〇〇〇が必須です！」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト  
☆郵便受けの中に、あなた宛の見慣れない封筒がありました。中に入っていたものは？

- A パーティーの招待状
- B 古い友人からの手紙
- C 健康診断の結果

★心の中にある「なりたい自分」を占います。

A…あなたはマンネリ化した日常から抜け出して、華やかな世界で脚光を浴びたいと考えているようです。勇気を出して自分の知らない世界に足を踏み入れてみても良いかもしれません。

B…友人からの手紙は過去のしがらみを暗示しています。あなたは、過去のあらゆる出来事を解決し未来を歩んでいきたいようです。解決が無理ならば、過去をすっぱり忘れてしまうことも必要です。

C…健康診断の結果が暗示しているものは、「管理」です。あなたは、データを分析して的確に行動できる環境に身を置きたいと考えているようです。職場や家庭の中で、あなたの管理能力を発揮できる場を見つければ、理想の自分に近づけるでしょう♪



# 10歳若返りを目指そう！私のアンチ・エイジングの奮闘記！

「肌や髪の毛に老化を感じるし、体力もなくなってきた…。もっと若々しく元気でいたい」。そんな方にお伝えしたいのが、副腎皮質から分泌されるDHEA（デヒドロエピアンドロステロン）。「若返りホルモン」や「長寿ホルモン」とも呼ばれ、アンチエイジングの観点からも注目を浴びるホルモンです。

## 疲れすぎない程度のウォーキングが効果的！

若返りホルモンであるDHEAは血液中を流れていますが、20代をピークに血中濃度は低下。減少すると老化が進みやすく記憶力が衰えるなど様々な悪影響がでてきます。そこで知りたくなるのがDHEAを増やす方法です。

### ★加齢とともに減るDHEAを増やすには？

ウォーキングのように下半身の筋肉を動かし軽い負荷がかかる程度の運動が良いと言われます。まとめて歩かなくても、スキマ時間にこまめに歩いてもOK。隣の人と会話ができる程度の無理のないペースで歩き、慣れてきたら、速歩きとゆっくり歩きを交互に行なうのも良いですよ。

また、ストレスがたまり過ぎるとDHEAの分泌が減るので、リラックスできる時間をつくるなどストレスをためない工夫も大切。激しい運動も肉体的ストレスにつながりますので注意が必要です。

一いかがでしたか？アンチエイジング効果が期待できるホルモンDHEA。毎日の運動習慣でDHEAの分泌を促し、若々しさをキープしましょう！

さて、来月は「心の老化を防ぐ！メンタルから始めるアンチエイジング」です。お楽しみに♪



## 2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	休	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	休	21	22
23	24	25	26	休	28	29

## 編集後記

実は最近、親戚の姪っ子が保護猫を飼うことになりました。まだ3ヶ月にもならない幼い子猫です。子猫がやってくる、子どもたちがお世話を率先してやってくれるなど、情操教育にも役立つているようです。そして毎日、可愛い仕草や柔らかい触り心地に家族全員が癒やされているそうです。私は猫アレルギーで無理ですが、

