

## 季節の挨拶

こんにちは！

三寒四温の今日このごろですが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、三月号では、歯周病菌の母子感染のお話、インプラント治療の成功の秘訣、インプラント周囲炎の予防のお話。

そして、カルシウムをたっぷり摂れる「さば缶と大豆のトマト煮」のレシピ等をご紹介します。

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

自治会役員がまわってきました。

院長の米山です。空気が少しずつ春めいてきました。皆さまは元気でお過ごしでしょうか？

ところで、私は今年度、地元地域の自治会の役員を引き受けることになりました。

初めての大役でたくさんの人に教えていただきながら、どうにか任務を全うしたいと思います。

引き受けなければならなかったことも多々ありそうで、よい経験をさせていただいくと思つて頑張ろうと思つています。

さて、来月からはいよいよ新年度のスタートです。

新型コロナウイルスの流行が心配されますが、予防にはまず手洗いとうがい大切です。身体の免疫が強いと重症化しにくいので、規則正しい生活で疲れを溜めない、無理しないことが重要です！



大事なことは...  
良い経験だったな

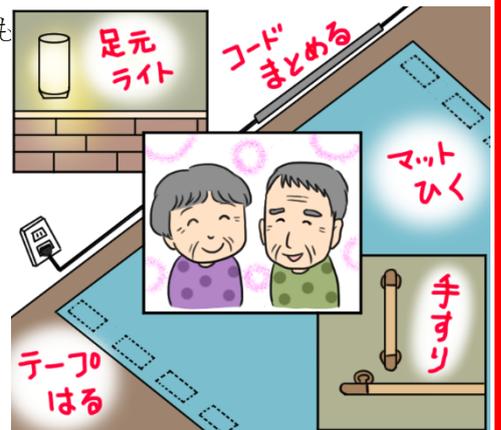
## 家の中の意外なキケン。高齢者の転倒事故！

高齢になると、歩幅が小さくなってつまずきやすくなったり、運動神経の低下でふらつきやすくなるなど、身体的な衰えから転倒事故が起きやすくなります。そして、転倒して大腿骨を骨折してしまった場合は治るまでに時間がかかるため、その間に筋力や身体機能が衰えて、そのまま寝たきりになってしまうこともあります。転倒が原因で要介護状態にならないためにも高齢者がいるご家庭ではこんなことに注意してくださいね！

★マットがめくれないように裏面にテープを付けて固定する。

## 身の回りのキケン再チェック!!

- ★薄暗い場所には足元灯をつける。
- ★階段にすべり止めをつける。
- ★コード類はカーペットの下を通す。
- ★滑りやすい部分にマットを敷く。
- ★玄関など段差がある所に手すりをつける。





## 歯周病は人から人へうつる感染症！

皆さまは、歯周病は人から人へうつると思いますか？歯の病気だからうつらないと思われるかもしれませんが、歯周病は歯周病菌によって引き起こされる感染症のため、実は人から人へうつるのです。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には歯周病菌はいませんが、成人の多くは歯周病に罹患しています。つまりそれは、誰かから歯周病菌をもらっているということなのです。

### 親やパートナーの唾液を介して…

誰から感染しているのかといえば、両親や祖父母、パートナーなど身近な存在のことが多いようです。歯周病は人の唾液を介してうつるため、スプーンなどの食器を共用したり、キスなどのスキンシップが感染リスクを高めます。では、私たちはどんなことに気をつければ良いのでしょうか？

#### ★子どもと食器を共用しない！

自分が使ったスプーンで子どもに食べさせたり、自分の口で噛んで細かくしたものを、子どもに食べさせることはやめましょう。

#### ★パートナーと揃って歯周病予防！

キスなどのスキンシップでも感染の危険があります。

そのため、パートナーとともに歯周病を予防することが大切です。毎日の歯磨きに加えて、歯科医院で定期的にチェックしてもらいましょう。

——いかがでしたか？自覚がなくても進行している場合がある歯周病。自分の健康はもちろん、身近にいる大切な人の健康も考え、しっかり治療も予防もしていきましょう！

さて、来月は【歯周病で手術が必要に？外科治療「フラップ手術」】をお届けします。お楽しみに♪



## 衛生士がいる 歯の保健室

### ■歳をとって気づく、歯の大切さ。

体型が丸くなったり髪の毛が薄くなったりと、歳をとると自分の変化にため息をつくことが多いものです。

そんなシニア世代を対象にしたある調査によると、「変化してほしくなかったこと」「失って後悔していること」を聞いたところ、なんと「歯」が第1位だったのだそうです。歯周病や虫歯などで自分の歯を失うというショックに加え、歯を失うと治療費用も治療期間もたくさん必要です。そして、何より悲しいことは、日々の食事を美味しく食べることができなくなってしまうことではないでしょうか？

若い頃は“痛くなったら治療すればいい”ぐらいの感覚で、歯の価値を軽く見ていた方も、自分の歯が減り始める50代あたりから、歯のありがたみが身にしみてくるのかもしれません。

できるだけ多く健康な歯を残せるように、今からでもメンテナンスをしっかりしていきましょう！

お口の健康を考える私たちが全力でサポートします！





## 治療成功には○○○○が必須です！

歯を失ってしまったときの選択肢のひとつインプラント。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が、ほとんどの患者様はインプラントを入れる前にしておかなければならないことがあります。それは歯周病の治療。今回はその理由についてお話します！

### ★ほとんどの患者様は、歯周病になっている！

インプラント治療の前に、歯周病の治療が必要である理由のひとつが、歯周病になっている患者様が大変多いことです。

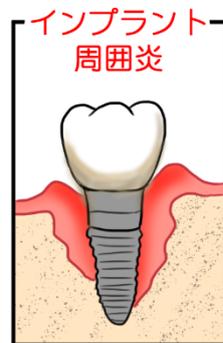
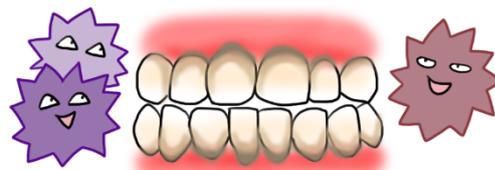
歯周病は成人の約8割がかかっているといわれており、実際、当院でインプラント治療を希望される方の多くが、歯周病に罹患しています。

### ★インプラント周囲炎になり治療が台無しに！

そして、歯周病の治療をしていないと、インプラントの治療自体が失敗に終わってしまう例が多いことも理由です。

そもそも歯周病は、歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、進行するとあごの骨まで溶かしてしまう怖い病気です。放置すれば歯がグラグラになり抜け落ちてしまいます。インプラントも同様で、歯周病の治療をしないままインプラントを入れると、歯周病菌が体内に侵入してあごの骨を溶かす「インプラント周囲炎」のリスクが高まり、最悪の場合、インプラントがグラグラになって脱落してしまうのです。

### 歯周病は治療しましょう！



——いかがでしたか？今回は、インプラント治療を成功させるためには、歯周病を事前に治療する必要があることをお伝えしました。ぜひ皆さまのデンタルライフにお役立てくださいね！

さて今回は、「長持ちさせるための秘訣は？」です。お楽しみに♪

### 意外に当たるかも？心理テスト

☆自宅の屋根裏からある箱を発見しました。中に入っていたものは？

- A 家族のアルバム
- B 金銀財宝
- C 先祖からの手紙

★今の自分に不足しているものを占います。



- A…家族のアルバムが表しているものは人脈・人材です。理想の自分に近づくには良縁がカギ。積極的に外に出かけて良い出会いを作りましょう。
- B…金銀財宝が表しているものは、ずばり現金や不動産などの資産。資産があれば問題が解決し心が休まるように感じているあなた。自分自身を磨くことに資産を使えば、中身もともない全とうまくいきそうです。
- C…先祖からの手紙が表すのは自信です。今あなたは、大きな目標を前に尻込みしている状態かもしれません。しかし、あなたを応援する人は予想以上にいるものです。実力はすでに備わっているので、自信を持って行動するだけで目標に達成できるでしょう。



一本でも多く自分の歯を残そう！  
**歯を強くする美味しいごはん**



## カルシウムたっぷり！さば缶と大豆のトマト煮★

育ち盛りのお子さまも、骨粗鬆症が気になる方も嬉しい、サバ缶と大豆を使ったカルシウムたっぷりのレシピをご紹介します。材料を鍋に入れて煮るだけ。簡単なのでぜひつくってみてくださいね♪

### 【材料】

さば水煮缶、大豆水煮、トマト水煮缶、玉ねぎ  
 調味料（コンソメスープの素、ウスターソース、酒）

- ① 玉ねぎはスライスしておきます。
- ② 鍋に材料と調味料をすべて入れます。  
水も加え濃さを調整します。
- ③ 火にかけ沸騰したら弱火にし約 20 分煮たら完成です！



★キャベツや人参、きのこ類を加えても美味しいですよ♪

## 3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	休
22	23	24	25	休	27	28
29	30	31				

## 編集後記

家の中のモノが増えていく一方ではありませんか？でも、使うか分らないモノに場所を占領されて、生活が窮屈になるのもナンセンスですよ。そこで、家族に協力してもらい、今月末までに不要品を処分することに。すっきりした我が家を想像しながら、皆で頑張っているところです。

