

2020年4月号

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！

新年度がスタートしました。皆さまはいかがお過ごしですか？

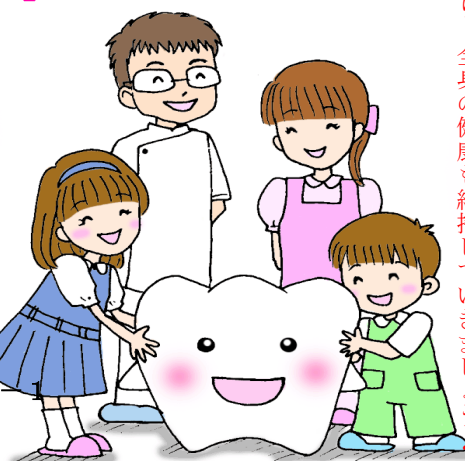
さて、四月号では、『歯周病で外科手術？』のお話、ウイルス感染症予防のための歯磨きのお話。

そして、カルシウムをたっぷり摂れる「さば缶とブロッコリーのパスタ」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！

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

「高級食パン」との出会い

院長の米山です。陽ざしも暖かくなり、すっかり春らしくなってきましたが、皆さまはお元気で過ごしていますか？

ところで、皆さんは最近、感動の出会いがありましたか？私はありました。それは先日、友人から「食べてみて」とプレゼントされた高級食パン。

今朝焼いたばかりというその食パンは、しっとりしてほんのり甘め。手が止まらなくなる美味しさに、トーストすることなく食べ終えてしまいました。聞くと1斤数千円のものもあるとか、

美味しい食べ物に出会えると幸せな気持ちになりますね。今度は私が誰かへの手土産に持って行こうと思っています♪



感動の出会い



至福の時

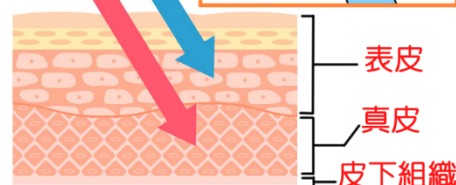
ウッカリ厳禁！春からの紫外線に要注意！

紫外線にはUV-A波とUV-B波の2種類あることをご存知の方も多いと思います。中でも気をつけるべき紫外線は「UV-A」。何故かという、肌の土台である真皮まで届く「UV-A」はシミやシワ、たるみなどの原因をつくってしまうからです。4月～8月がピークで、5月が特に多くなっています。

そこで重要になるのが紫外線対策です。UV-Aの防御効果がある日焼け止めやファンデーションなどで、夏前の今からしっかり塗って紫外線をブロック。紫外線は窓を通して家の中にも入ってくるため、外出しない日もUVケアは必要です。ベランダで洗濯物を干す時もしっかり浴びますよね。また、実は春夏以外でもピーク時の1/2以上の量が降り注ぐためUV-Aには通年ケアがベストなのです。



日焼け止めをしましょう！





歯周病で外科手術が必要に？！

歯周病は悪化してしまうと歯を失ってしまう怖い病気ですが、悪化すると外科手術が必要となるケースがあることをご存知でしたか？軽度の場合は歯石などを取り除きブラッシングを徹底することで進行を止めることができますが、進行している場合は手術を行い、歯周ポケット内を徹底的にきれいにする必要があるのです。そこで今回はこの外科手術「フラップ手術」についてご紹介したいと思います。

目で見て確実に治療する「フラップ手術」

◎「フラップ手術」ってどんなことするの？

- ▼患部に局所麻酔をかけて歯ぐきを切開します。
- ▼歯根についているプラークや歯石を除去します。
- ▼歯ぐきを縫い合わせ、約1週間後に抜糸をします。



◎「フラップ手術」をすることで…

専用器具を使って歯石を除去するスケーリングやルートプレーニングをしても、深い歯周ポケットの奥にある歯石は、肉眼で確認することが難しく、除去することが困難です。歯石の取り残しがあればそこを歯周病菌がすみかにし、再び歯周病が進行します。

しかし「フラップ手術」では、歯根についた歯石を目で確認しながら確実に除去することができるため、歯周病の進行を抑える効果が高いのです。



——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。歯周病が進行し「フラップ手術」をする必要がないように、日頃から予防に力を入れていきましょう！

さて、来月は【歯医者さんで歯石を取るときの流れは？】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

手洗い・うがい・マスク…そして「歯磨き」で感染症予防！

インフルエンザなどの予防として、手洗いやうがい、マスクはよく言われることですが、歯磨きにも効果があることをご存知ですか？

そもそもお口の中には、驚くほど多くの細菌が住んでいます。そしてその細菌は、インフルエンザなどのウイルスが粘膜から細胞に侵入しやすくする酵素「プロテアーゼ」を出します。つまり、お口の中を不潔にしておくとプロテアーゼの量が増え、インフルエンザなどに感染しやすくなるというわけです。

それを予防する一つの手段が歯磨きです。寝る前の歯磨きはもちろん起床後の歯磨きをしっかり行います。特に、朝のお口の中は睡眠中に繁殖した細菌でいっぱい。そのまま食事をすれば、体内にウイルスや細菌を取り込んでしまいます。起床後はすぐに歯を磨くようにしましょう。そして、舌の上にも多くの細菌が生息しています。舌磨きまでできるとさらに効果を期待できますよ♪





長持ちさせるためのヒケツは？

歯を失ってしまった場合の選択肢には、「ブリッジ」「部分入れ歯」「インプラント」がありますが、中でもインプラントは他の治療法に比べて長持ちする治療法です。しかし、そんなインプラントも適切なメンテナンスをして健康な生活習慣を身につけないことには、そのメリットを最大限に発揮することができません。では、どんなことに気をつけて使用すれば良いのでしょうか？

＜インプラントを長持ちさせるためのヒケツ＞

★2つのメンテナンスをしっかりと

ご自宅で行うセルフケアと、歯科医院で行う定期的なチェックやクリーニングを徹底します。どちらが欠けてもインプラントの「寿命が長い」という長所を発揮できません。

★インプラント周囲炎に気をつける

インプラント周辺の組織が歯周病菌に感染してしまうと、歯周病同様に歯周ポケットができ、歯ぐきの腫れや出血が起きたり、あごの骨が溶けてインプラントが脱落してしまうことも。そんなインプラント周囲炎を予防するには、お口の中を清潔に保つことはもちろん禁煙も有効です。タバコに含まれる有害物質は歯ぐきの血行を悪くしインプラント周囲炎のリスクを高めてしまうのです。

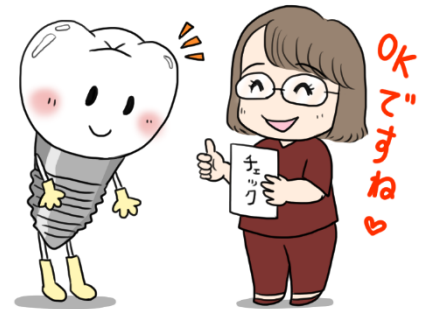
★骨を丈夫に保つ食事

インプラントをしっかり支えるためには、あごの骨が丈夫であることが重要です。毎日のお食事でカルシウムを積極的に摂りましょう。

——いかがでしたか？正しく使用すれば長年使用できるインプラント。そのメリットを最大限に活かすためには、術後のメンテナンスや生活習慣がとても重要です。

さて次回は、「インプラント周囲炎を知って予防！」です。お楽しみに♪

定期
チエック



意外に当たるかも？心理テスト

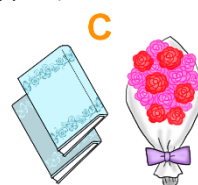
☆職場の同僚からプレゼントされました。もらって嬉しいものは？

- A 焼き菓子
- B バラの花束
- C 本

★理想の人間関係を占います。

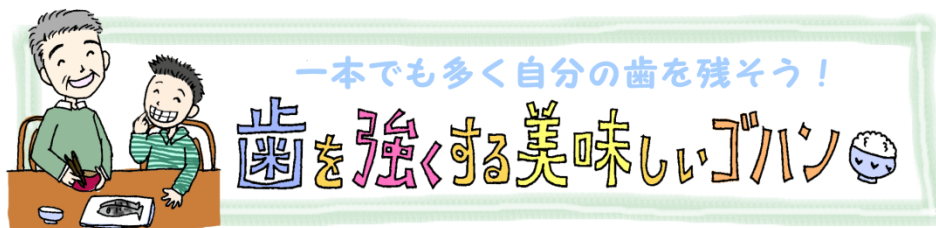
A…おつきあいはフレンドリー

が基本で、気楽に楽しくおしゃべりすることが大好きなあなた。しかし、あまり深く付き合うことは好まないタイプのため、密着しすぎない関係性のほうが、負担にならずに長く続きそうです。



B…新しい出会いやドラマチックな展開を期待しているあなた。華やかさや権威がある人と親しくなることに幸せを見出します。特別感のある人との付き合いが、ステイタスを感じさせてくれるでしょう。

C…共通の趣味があったり価値観が似ている人と積極的に付き合いたいと感じているあなた。たくさんの友人と付き合い合うよりも、深いところで繋がった友人が一人でもいれば心が安定するでしょう♪



カルシウム豊富！さば缶とブロッコリーのパスタ★

カルシウムたっぷりのサバ缶とブロッコリーを使ったパスタをご紹介します。今日は簡単に済ませたいという時にとっても便利、ワインにも合いますよ。ぜひつくってみてくださいね♪

【材料】さば水煮缶、ブロッコリー、パスタ、
にんにく、鷹の爪、オリーブオイル

- ① ブロッコリーは小分けに、にんにくはスライス、鷹の爪は種を取っておきます。
- ② 鍋でパスタを茹でます。麺をあげる1分前になったらブロッコリーも入れて茹でます。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて香りを出し、サバ缶も加え塩コショウで調味。
- ④ ③に茹で上がったパスタとブロッコリーを入れて、さっと混ぜて完成です！



4月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
			1	休	3	4
5	6	7	8	休	10	11
12	13	14	15	休	17	18
19	20	21	22	休	24	25
26	27	28	29	30		

