

2020年5月号

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！

新緑の季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、五月号では、歯周病治療の歯石とりのお話、治療後の歯の再発予防のお話、インプラント周囲炎の予防のお話です。

そして、歯の治療中もストレスなく食べられるチーズブリッツのレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口臭の健康を守り、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

新型コロナウイルスに対する取り組み

院長の米山です。今月号は新型コロナウイルスに対する当院での取り組み、および診療に対する考え方をお話したいと思います。

先月より兵庫県でも緊急事態宣言が発令されそれに伴い、当院の歯科治療においても不急のメンテナンス、定期健診、インプラント治療や親知らずの抜歯等のご予約を先延ばしにさせていただき、急な痛みや炎症による腫れなどの応急処置、継続が必要な治療をメインにさせていただきます。

当院での取り組みは、従来通り院内の清掃の徹底、すべての器具、機械類の徹底した滅菌消毒。歯の削合や歯石除去の際の超音波スクレーパーによるエアロゾルの飛散防止のため強力な口腔外バキュームの併用と2台の天井埋め込みの医療用空気清浄機を終日稼働と窓開けによる換気を行っています。またできるだけ患者さんが待合で重ならないように予約調整しています。

来院時のお願い

来院時はマスクの着用と咳エチケットをお守り下さい。また発熱や咳の続いている方は来院をお控え頂き、先に保健所にご相談下さい。ご迷惑をおかけすると思いますがご協力お願いいたします。

ペットの安全対策！キレイな植物にも毒性が！

皆さんのお家ではペットを飼っていらっしゃいますか？人間には無害でもペットにとっては危険なもの意外と多いのです。今回はペットと暮らすための安全対策を、もう一度見直してみましょう！

★誤飲・窒息事故・・・犬はかじって遊ぶことが大好きです。でも、小さなものは誤飲・窒息事故の原因に。犬が届く場所に小さなものは置かないようにしましょう。

★植物・・・アロエやスイセン、ユリ、ヒヤシンス、チューリップなどは、犬や猫が食べると危険な植物。お庭でも注意が必要です。

身の回りの
キケン
再チェック!!



★食品・・・犬や猫にチョコレートやアボカド、ニンニク、タマネギなどは絶対にNG。最悪の場合は命を落とす危険も。食べかけのチョコレートなどが床に落ちていないか、こまめにチェックしましょう。

愛犬のために気をつけましょう





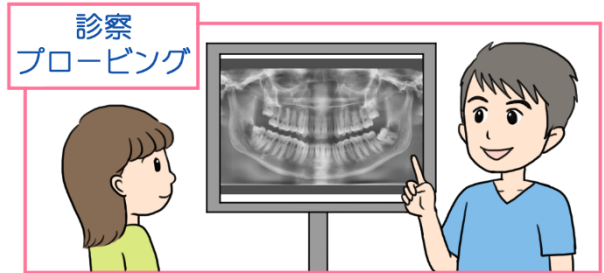
歯医者さんで歯石を取るときの流れは？

歯石を取ってもらいたいけど、「歯石取りってどんなことするの？」という不安から、なかなか歯科医院に足が向かないという方もいらっしゃるかと思います。歯石そのものに害はないですが、歯石をすみかとして歯周病菌などの細菌類も増えていきますので、歯石を除去することはとても大切。そこで今回は一般的な歯石取りの流れをご紹介します。

プロービング～スケーリング～ルートプレーニング

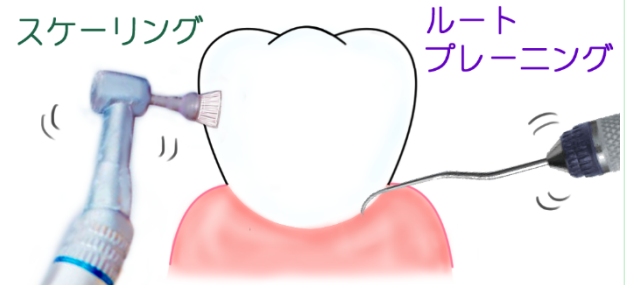
■診察やプロービング

まずはお口の状態をチェックします。歯や歯ぐきの状態を診察し、歯周ポケットの深さを測るプロービングや、歯と歯ぐきの状態を確認するためにレントゲンを撮影し歯周病の進行具合を確かめます。



■スケーリング

次は、歯ぐきの縁の上側についた歯石を取り除くスケーリングを行います。手動で行うハンドスケーラーや、音波や空気圧で歯石を剥がして水で流し去る超音波スケーラー等の専用器具を使い歯石をとっていきます。



■ルートプレーニング

歯石には2種類あります。歯ぐきの縁より上についた白っぽい色の歯石と、歯周ポケット内部についた血液成分などが混じった黒っぽい歯石です。ルートプレーニングでは、歯周ポケット内部で歯根に固くこびりついた歯石を専用の道具で取り除いていきます。セルフケアだけで歯石を防ぐことは厳しいのが現実です。ぜひ、歯科医院で歯石を取ってもらってくださいね。定期的なチェックで歯周病などになりにくいお口の環境をつくりましょう！

さて、来月は【歯周病はうつる病気？】をお届けします。

衛生士がいる 歯の保健室

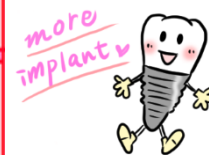
治療済みの歯も虫歯に！早期発見のヒケツは？

一度治療した歯は虫歯にならないと思われるかもしれませんが、そんなことはありません。歯と詰め物や被せ物の僅かな隙間から虫歯菌が侵入し、虫歯になってしまうことは、実際よくあることなのです。

しかしながら、被せ物の下のような場所は、自分でも見えにくいので発見が遅れがちに。いつの間にか被せ物の下で虫歯が大きく広がっていることも多々あるのです。

そんな状況に陥らないためには、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的にチェックしてもらうことが重要です。何でも気兼ねなく相談できる歯科医がいれば、ちょっとした違和感も伝えやすく、早期発見が可能になります。早期の虫歯であるほど簡単な処置ですみ、治療期間も短くなりますよ。





インプラント周囲炎を正しく予防！

インプラントは入れ歯やブリッジに比べて、長期間快適に使用できる可能性のある治療法ですが、ある病気が原因でインプラントの寿命が短くなってしまうことがあります。その病気はインプラント周囲炎。そこで今回は、インプラントの敵「インプラント周囲炎」について知り、正しく予防する方法をご紹介します。インプラントを使用されている方、検討されている方、必読です！

▼インプラント周囲炎とはこんな病気です。

簡単に言うと、インプラント周囲炎はインプラントの歯周病。インプラント周辺の組織が歯周病菌に感染し、歯ぐきの炎症やあごの骨の吸収など起こし、インプラントを支えられなくなってしまうのです。インプラントは自分の歯に比べ、炎症への抵抗力が低いため、細菌に感染すると急速に進行してしまいます。

▼原因&予防法

○歯磨きが不十分でお口の中で歯周病菌が増殖！…歯ブラシだけでなくフロスなども使用してセルフケアを十分に行います。

歯科医院での定期的なメンテナンスも忘れずに。

○糖尿病にかかっている…糖尿病の患者様はインプラント周囲炎になりやすいため、インプラントの周囲を清潔に保つとともに、糖尿病をうまくコントロールすることも必要です。

○喫煙習慣…タバコを吸うと歯ぐきなどの組織が貧血状態になり免疫力が低下してインプラント周囲炎のリスクが上昇。禁煙がインプラントの寿命を伸ばす近道です。

——いかがでしたか？インプラントの寿命を確実に縮める「インプラント周囲炎」。正しく予防することで、インプラントを長持ちさせていきましょう！

さて次回は、「インプラントの手術後に気をつけること」です。お楽しみに♪



意外に当たるかも？心理テスト

☆あるレストランで「お好きな席へどうぞ」と言われました。あなたならどこに座りますか？

- A 外の景色が見える席
- B 奥まった席
- C カウンター

★あなたが求めているものは？それを手に入れる方法は？

A…本当に求めているものは、今いる場所とは全く違う世界

にある精神的なもののようにです。それを手に入れるには、価値観が全く違う人たちと積極的に交流することが必要。新しい世界に一歩踏み出す勇氣を持ちましょう！

B…あなたは今、自分の本当の価値を見つけようとしているようです。そのためには、自分ひとりだけの時間を持つこと。今は、人との交流を減らす時なのかもしれません。

C…オープンマインドな性格のあなた。あなたが求めているのは幅広い知識や経験です。一人で黙々と努力するより、年齢も職業も様々な人たちと交流することが、大きな収穫に繋がります。





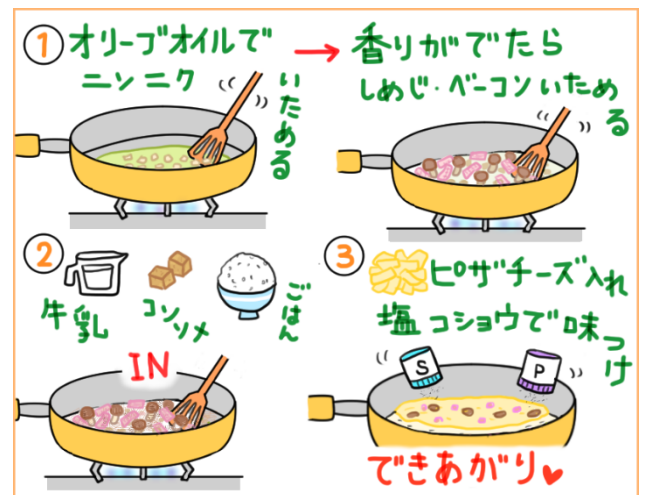
歯の治療中も OK！ストレスフリーなチーズリゾット

歯の治療中でも食べやすいやわらかレシピをご紹介します。牛乳やチーズなどでカルシウムもたっぷり。家にある材料でパッとできてオススメです♪

【材料】 ご飯、ベーコン、しめじ、牛乳、ピザ用チーズ
ニンニク、オリーブオイル、コンソメスープの素

- ① 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ香りを出し、ベーコンとしめじを加え炒める。
- ② ①に牛乳、コンソメスープの素、ご飯を入れ 5～10 分弱火で煮る。(牛乳の量はご飯がひたひたになる程度)
- ③ ②にピザ用チーズを振り入れ、溶けたら塩コショウで調味して完成です♪

※ソーセージやほうれん草など好みの食材をプラスしても◎残り野菜や冷ご飯がごちそうになりますよ！



5月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	休
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	休	15	16
17	18	19	20	休	22	23
24	25	26	27	休	29	30
31						

編集後記

たっぷり水分を含んだ厚みのある葉が可愛らしい多肉植物。最近、その多肉植物のお世話にハマっています。成長がゆっくりなので、すぐに変化を楽しめるわけではありませんが、そのユーモラスな姿を見ると、とても癒やされます。ほのぼののオススメです♪

ほのぼの

