2020年6月号

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！

雨が多い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、六月号では、歯周病の親子感染のお話、家庭での歯ブラシのポイントについてのお話です！、そして、カルシウム豊富でスタミナたっぷりの「うなぎの炊き込みご飯」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３５０－１
電話番号　079-295-2330

白衣を脱いだ私の独り言

定期健診、口腔ケア、メンテナンス再開！

院長の米山です。近畿での緊急事態宣言の解除を受けまして、当院でもお待ちいただいておりました、定期検診やクリーニング等のメンテナンス、および新規の矯正治療、インプラント治療を再開いたします。

しかしながら警戒を緩めるのは次期尚早との判断から新しいルール、取り決めを徹底したいと考えます。

先月お伝えしたとおり、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ケーラーによるエアロゾルの飛散防止は永久的に継続します。

更に治療開始直前のイソジンでのうがいの励行をお願いしております。

来院時のお願い

来院時はマスクの着用と消毒エタノールによる手指消毒にご協力お願いいたします。待合のスリッパも使い捨てのものを常備しましたので、ご自由にお使いください。

これらは患者さんはもちろんの事、院内のスタッフの２次感染を防ぎ、安全な歯科治療の継続に必要な事と考えます。どうかご理解とご協力をお願いいたします。

高温多湿になる６月以降は「細菌性食中毒」に要注意！

食中毒は、冬場に多い「ウィルス性食中毒」と、夏場に多くみられる「細菌性食中毒」などがあります。これからの季節は、細菌性食中毒に要注意。今回はその予防のポイントをお伝えします。

★つけない…菌を食べ物につけないように、こまめに手を洗うようにします。まな板や包丁、食器なども、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

★増やさない…細菌は１０℃以下で増殖しにくくなるため、肉や魚などの購入後はすぐに冷蔵庫に。料理も室温に放置していると細菌が増えるため、すぐに食べたり、冷蔵庫ですみやかに保存します。

★やっつける…ほとんどの細菌は加熱することで死滅します。食材の中心までしっかり加熱するようにしましょう！

患者さんが知らない歯の怖い話　歯周病 vol.94

歯周病は人から人へうつる感染症！

　歯肉の炎症や出血からはじまり、歯を支えているあごの骨が溶け、最終的には大切な歯が抜けてしまう病気、歯周病。お口の中の病気なので風邪などのようにうつることはないと思われるかもしれませんが、実は歯周病は人から人へうつる感染症なのです。

親から子どもにうつさないためにできること

　歯周病の感染を媒介するのは、人の「唾液」です。例えば、生まれたばかりの赤ちゃんのお口には歯周病菌はいませんが、歯周病の親が自分の口で咀嚼した食べ物を与えると、唾液を介して歯周病菌が入ってしまいます。スプーンや箸などの食器類を共用した場合も、食器についた唾液を介して感染する恐れがあります。このように、歯周病は身近にいる相手ほど注意が必要な病気なのです。

　歯周病を子どもにうつさないためには、まずは自分自身が歯周病の治療を受けて、お口の中の状態を清潔に保つことです。加えて、お子様自身のお口のケアも大切。もしもお子様のお口に歯周病菌が入ってしまっても、お子様のプラークコントロールが十分にできていれば、発症する確率は低くなるためです。

―いかがでしたか？感染症である歯周病を予防するには、家族みんながプラークコントロールを徹底し、お口の中の歯周病菌を減らすことが大切です。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なクリーニングで歯周病を予防していきましょう！

　さて、来月は**【歯周病と“肥満”の関係】**をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる　歯の保健室

安全に効率良く磨くセルフケアのポイントは？

　定期的なプロによるケアも大切ですが、何よりも大切なのが毎日のセルフケアです。でも、何となく磨いているだけでは、効率よくお口の中をキレイにできません。そこで今回は、安全に効率よく磨くセルフケアのポイントについてご紹介します！

★食事後にすぐに磨かない･･･食後すぐは、お口の中が酸性に傾いていて歯質が傷つきやすい状態です。また、食後すぐに歯を磨くと、初期のむし歯を修復するなど優れた働きがある唾液を洗い流し、その分泌までも抑えてしまいます。３０分ほど時間をおいてから磨くようにしましょう。

★1 本ずつじっくり磨く･･･特に寝る前の歯磨きは時間をかけてじっくり磨きます。１本１本の形を意識して磨くようにすると良いですよ。歯ブラシ１本で済ませるのではなく、スキマにピタッと当たるワンタフトブラシや歯間ブラシ、フロスなどを使って効率よく的確に磨いていきましょう。

★フッ素入り歯磨き粉を使う･･･虫歯の予防に効果的なフッ素入りの歯磨き粉がおすすめです！

知らないと損する！インプラントの話　vol.94

術後の過ごし方が成功の決め手？！

インプラントはあごの骨に穴を開けてインプラント体を埋入する外科手術です。そのため、手術後の過ごし方についても、気になる方が多いのではないでしょうか？実際、術後の過ごし方によって、傷口が塞がりにくかったり、痛みや腫れが出るなどのトラブルが発生することも。そこで今回は、インプラント手術後の一般的な注意点についてお伝えしたいと思います。

★食事･･･固いもの、辛いもの、熱いものなど、刺激の強い食事は痛みや腫れの原因になるため避けます。手術した側と反対側の歯で噛むようにしてください。

★生活･･･湯船につかったり、激しい運動をしたり、お酒を飲むなど、血流の良くなることは避けます。また、喫煙はあごの骨とインプラント体の結合に悪影響をおよぼす可能性があるため、禁煙することも必要です。

★傷口･･･手術した部分は歯ブラシで磨かず、専用のうがい薬でぶくぶくうがいをします。あまり激しくうがいをすると、傷口が塞がりにくくなるため、優しく水を含んで吐き出すようにします。手術部位を指や舌で触ったりすることも控えます。

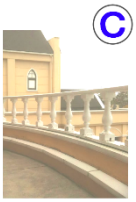
―――いかがでしたか？インプラントはインプラント体を埋入するため、抜歯などよりも気をつけなければいけないことが多くあり、術後の過ごし方はインプラントの成功にも関係すると言えます。インプラントを検討されている方は、ぜひ参考にされてくださいね！

さて次回は、**「インプラントでこんなに変わる？！」**です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆ある建物の中で迷子になり、目の前のドアを開けてみました。どこに繋がっていましたか？

A　薄暗い地下室
B　パーティールーム
C　バルコニー



★自分の可能性を探しているあなた。成長するためのヒントを占います。

A：人の行かないような場所、一人になれる場所に成長のカギがありそうです。読書や植物を育てるなど、自分とゆっくり向き合う時間をつくってみてください。

B：人との交流が盛んな場所に、成長するためのヒントが。ＳＮＳでもＯＫ。人脈を広げ、幅広い情報を得ることで、今までと違う生き方が見えてきます。

C：広い外の世界との接点を求めているあなた。今、立っている場所から飛び出す勇気が必要なようです。時には自分の感覚に従って行動してみても♪

一本でも多く自分の歯を残そう！

歯を強くする美味しいゴハン

カルシウム豊富＆スタミナたっぷり！うなぎの炊き込みご飯

カルシウムが豊富な上、夏バテ予防効果も期待できるうなぎを食べて、体も歯も健康になりませんか？白米に発芽玄米を混ぜれば、噛みごたえも十分。お口の健康を保つ唾液もたっぷり分泌されます♪

【材料】白米（発芽玄米を混ぜても◎）
（具材）うなぎの蒲焼、干しエビ
（調味料）醤油：みりん：酒＝同量、昆布だし

① うなぎの蒲焼を一口大に切る。
② お米を研ぎ、水と調味料を入れて水加減し、具材を乗せて、炊飯する。
③ 炊きあがったら、うなぎを取り出して切り混ぜます。ご飯の上にうなぎを盛り付けて完成！

※白ゴマや三つ葉、青じそ、刻みのりなどお好みのものをトッピングすると、美味しさが引き立ちますよ♪

6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	4	休	5	6
7	8	9	10	休	12	13
14	15	16	17	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28	29	30				

編集後記

今日、庭に小鳥が来ているのを見つけました。水桶に溜まった水を飲んだり、枝にとまって忙しく動いたり…とても可愛らしい姿に気持ちがほっこり。実は庭の木の実を食べてしまう張本人？なのですが、こんな姿をせられたら、追い払うこともできませんね♪