

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！

気温も湿度も高いこの時期、皆さんはいかが過ごしていますか？

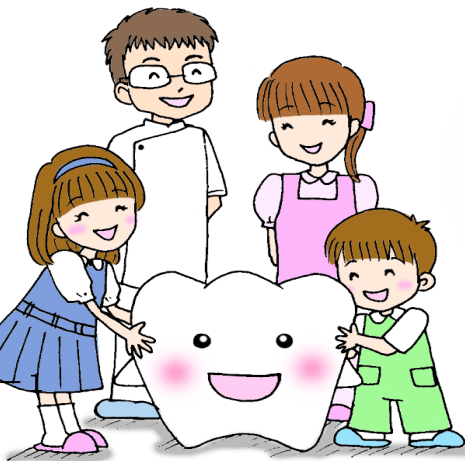
さて、七月号では、歯周病と肥満についてのお話、高齢者と口臭のお話です。

そして、手軽にカルシウムを摂れる「チーズ&海苔のロールサンド」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

かき氷で夏を満喫♪

院長の米山です。7月に入り夏らしくなってきましたが、皆様はお元気で過ごしていますか？

暑くなると、アイスやかき氷など、冷たいものを食べたくなりますね。私が幼い頃は、毎年夏になると家族でその当時は一家に一台はあったであろうかき氷機で凍らせたカルピスをかき氷にして食べたものです。

ちなみに7月25日は知覚過敏の日。冷たいものを食べた時、虫歯もないのに歯がシミることがあれば知覚過敏かもしれません。生活に不便を感じられたら、お気軽にご相談ください。

日本は今コロナも小康状態ですが、油断せずに感染予防には引き続き注意したいですね！



気軽にできる「おうちキャンプ」。その注意点は？

最近よく耳にする「おうちキャンプ」。重い荷物を持って行く労力も天気の心配もないから良いですね。でも、配慮を怠ると危険をとまなうことがあるので要注意。注意するポイントをお伝えします。

★火に気をつける…BBQなどをする時は、住宅が近い分、火の始末は特に念を入れて行いましょう。

★話し声に気をつける…近隣のおうちに迷惑をかけない配慮が必要です。食べ物の臭いなどにも気をつけましょう。

★ベランダに用具を置きっぱなしにしない…マンションのベランダには、避難の妨げになる物を置いてはいけません。使った道具は放置しないようにしましょう。ベランダの縁にランタンなどを置くのも大変危険。物の落下などにも十分に注意して、楽しんでくださいね♪





歯周病が“肥満”につながる？！

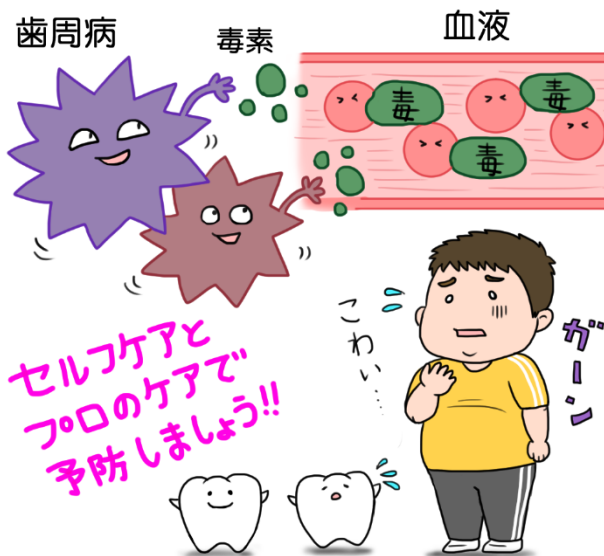
歯ぐきの炎症などから始まり、あごの骨を溶かし、最後には大切な歯を失ってしまう歯周病。最近では全身の病気とも関係が深いことがわかってきました。そんな歯周病が「肥満」と関係があるという実験報告があります。そこで今回は、歯周病と肥満の関係を少しご説明してみましょう。

歯周病菌の内毒素で脂肪が増加！

歯周病の原因になる歯周病菌。これは内毒素という毒素を持っています。この毒素は歯ぐきの炎症部分から血液中に入り込みいろいろな悪さをします。

あるマウスを使った実験では、歯周病菌が出す毒素をマウスの体内に入れたところ、肝臓と脂肪組織に脂肪がつき、マウスの体重が増加したという結果が出ました。この実験から、歯周病がある方は肥満になりやすいということがわかります。

また、肥満になると、血液中の糖をエネルギーに変えるインスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなることで、深刻な合併症の危険がある糖尿病を発症するリスクも上昇するのです。



一いかがでしたか？歯周病はお口の中にとどまらず、肥満や糖尿病など全身の健康にも密接につながっています。そんな歯周病を予防するには、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【歯周病菌は空気がキライ？！】をお届けします。お楽しみに♪

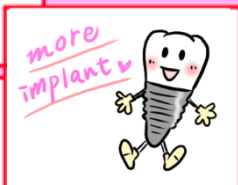
衛生士がいる 歯の保健室

高齢の方ほど口臭が発生しやすい？

実は、高齢者ほど口臭に気をつける必要があります。というのも、体と同様、年齢を重ねるうちにお口の状態が変化するため、今までと同様のケアでは口臭対策が十分とは言えなくなってくるのです。加齢による大きな変化は、唾液の分泌量が減ること。唾液が減ると、お口の中の汚れや細菌を洗い流すことが難しくなり、口臭が発生！口臭のもと病のリスクも高まります。また、加齢により歯ぐきが下がると虫歯になりやすくなります。歯ぐきの下で虫歯が再発していることもあります。虫歯が進行すれば、歯の神経が腐り、歯根が化膿して口臭が発生します。その上、年齢が上がるほど、入れ歯やブリッジをされている方が増えますが、それらの手入れが不十分な場合も、細菌が増えて口臭が発生してしまいます。このように高齢者ほど口臭の発生しやすい条件が揃っているため、周りの方が気をつけてあげることが大切です。口臭はお口の中に



トラブルがあるサイン。見逃さず適切なケアをしていきましょう！



インプラントで日常が変わる？！

「インプラントは快適。ストレスがなくなった。」など、インプラントを入れた方の声を耳にすることがあるかもしれません。でも、インプラントに興味をお持ちの方なら、もっと具体的に知りたいものですよね？そこで今回は、インプラント治療後の日常生活の変化について詳しくご紹介します！

★食事を楽しめるようになった！

自分の歯とほぼ同じように噛めるため、「固いものが噛めない、食べ物がはさまる、味覚が鈍い」などの悩みがあった方も、好きなものを存分に味わって食べられるようになります。

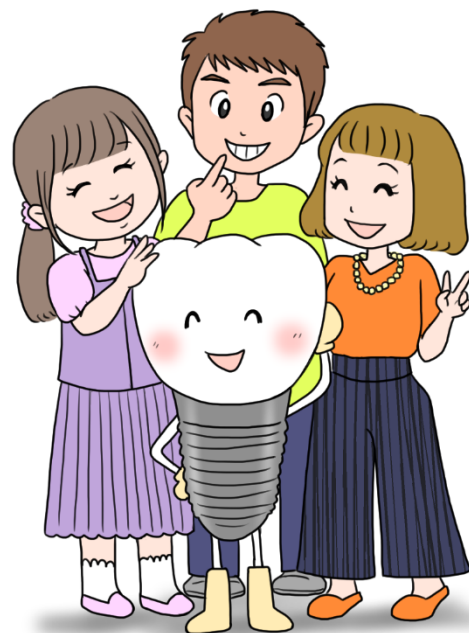
★口元に自信を持てるようになった！

「差し歯の色が気になる、入れ歯だと気づかれそう…」など、口元に自信がなかった方も、審美性に優れた歯を手に入れることで生活自体をもっと楽しめるようになります。

また、しっかり噛める歯があると口元の筋肉を十分に使えるようになり、シワやたるみを改善する効果も期待できます。

★若返ったと言われるようになった！

よく噛むと唾液が十分に分泌されます。その唾液の中には、実は「若返りホルモン」と呼ばれるパロチンが含まれています。また、よく噛むことは脳細胞の活性化にもつながります。



—いかがでしたか？このようなメリットがあるインプラント。治療を受けた後は、笑顔が増えたり、人と積極的に関わるようになるなど、ポジティブな変化がある方が多くいらっしゃいます。まさに、生活の質を上げる治療だと言えますね。興味を持たれた方はお気軽にご相談ください！

さて次回は、「医療費控除制度で負担軽減できる！」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆もし、一日だけ動物になれるとしたら、あなたは何になりたいですか？

A 鳥
B 猫
C 魚

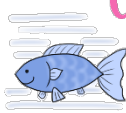
★あなたの心を平和にするために必要なことです。

B

A…知的好奇心が強いあなた。ニュースなどから情報を得ることが大好きです。しかし、

C

膨大過ぎる情報は心を不安定にします。情報は取捨選択して利用しましょう。



B…あなたは、仕事や普段の生活の中で、束縛というストレスを感じているのかもしれない。自分のための時間を持つことで、心のバランスを保てるでしょう。

C…水中で生活する魚を選んだあなたは、母の胎内のような安らぎを求めているようです。時には、日常から離れて何かに没頭したり、自分を無条件で信じてくれる人と一緒に過ごすことが必要です。



手軽にカルシウム！チーズ＆海苔のロールサンド

カルシウム豊富なチーズを使った簡単レシピです。パンでくるくるっと巻いたら完成。切った断面も可愛くてお子さま受け◎！ぜひ、作ってみてくださいね♪

【材料】 サンドイッチ用食パン、マーガリン
海苔、スライスチーズ、大葉

- ① ラップの上にマーガリンを塗ったパンを乗せ、海苔、スライスチーズ、大葉を重ねる。
- ② パンを手前からくるくる巻いて棒状にしたら、ラップで巻いて固定。
- ③ 適当な大きさに切って完成です！

★おやつにもお酒のおつまみにもあいますよ♪



7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	23	24	25
26	27	28	29	休	31	

