

2020年8月号

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！

太陽の光がジリジリと焼きつく季節になりましたが、皆様はいかがお過ごしですか？さて、八月号では、歯周病菌は空気がキライというお話、歯周病と肝炎についてのお話です。そして、カルシウムをたっぷり摂れる「大豆と豚挽肉のドライカレー」のレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口腔の健康を守り、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

「おうちヨガ」にはまっています♪

院長の米山です。本格的に暑くなってきましたが、皆様はお元気でお過ごしですか？

最近、新型コロナウイルスの影響もあり、運動不足を実感する日々。そこで妻から勧められたのが「おうちヨガ」です。早速初心者用プログラムの動画を見て挑戦してみました。

感想は…意外と楽しいです。心身ともにリラックスし、体の調子が整うのを感じます。動画は場所や時間の縛りがなく、何度でも見返せるのが便利です。身体が硬いのがネックですがストレッチもついでに頑張ってみようと思います。

自宅のできる「おうちヨガ」おすすめですよ♪



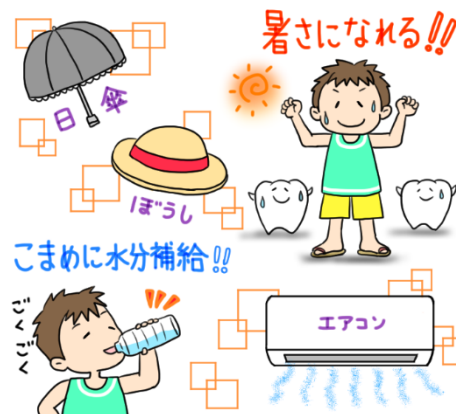
夏場のマスク着用。熱中症に注意！

新型コロナウイルス感染症対策にともないマスクの着用が呼びかけられています。しかし、気温・湿度が上昇する夏場は熱中症にも要注意。マスクをしていると熱がこもりやすくなる上、自粛生活が続いたことで体の体温調節の準備ができていないためです。そこで今回は対策のポイントを紹介します！

★近所を散歩したり自宅でできる運動などで体を暑さに慣らしす

★日傘や帽子を着用し暑さを避けます★エアコン等を利用して室温調節を★マスクをしているとどのの渴きを感じにくいので、のどが

渴いていなくてもこまめに水分補給を。厚生労働省も「屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう」としています。適切な対策で暑い夏を乗り切りましょう！





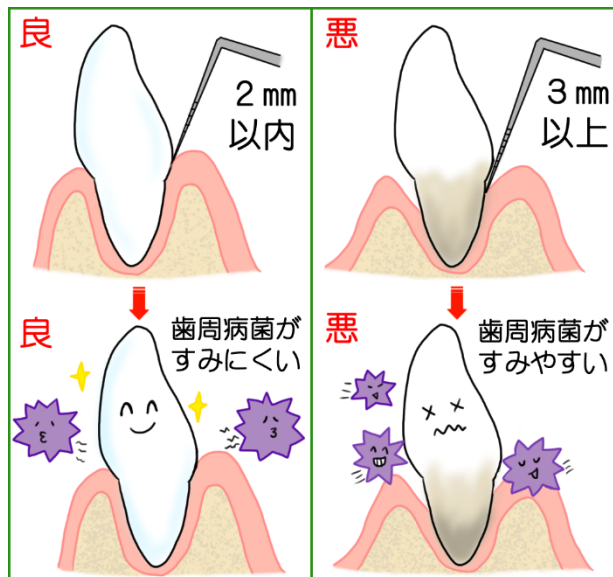
実は、歯周病菌は空気がキライ。

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。最近では全身の病気とも関わりがあることがわかってきています。その原因となる歯周病菌のほとんどは「嫌気性菌（けんきせいきん）」で空気を嫌う性質を持っています。そのため、歯周病菌が住みつくのは空気が届きにくい所。歯周ポケットなどのような場所なのです。

深い歯周ポケットが絶好の住み家！

健康な方の場合、歯周ポケットは2～3mm程度で歯周病菌は留まりにくいのですが、お口のケアが不十分だったり、不規則な生活をしている方の場合は、歯周ポケットが4～5mmになり、歯周病菌が住みやすい状態になっています。住みついた歯周病菌はどんどん悪さをし、歯周ポケットを深くしていきながら、あごの骨まで溶かしていきます。

このような負のスパイラルに陥らないためには、住み家となる歯周ポケットが深くならないようにすることです。必要なのは、毎日のセルフケアと歯科医院での定期的な検査。すでに歯周病が進行している方の場合は、歯科医院で歯周ポケットの中にある歯石やばい菌を取り除く治療から始めて、着実に歯周ポケットを浅くしていきます。



—いかがでしたか？肥満や糖尿病など全身の健康にも密接につながる歯周病。歯科医院との二人三脚で歯周病菌が住みにくいお口をつくっていきましょう！

さて、来月は【歯ぎしりや、くいしばりで歯周病が悪化！】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

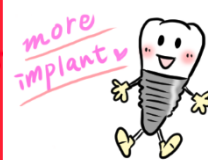
次々にわかる歯周病の怖さ！NASH発症にも関与！

皆さんは「NASH（非アルコール性脂肪性肝炎）」という病気をご存知ですか？これは、お酒を飲まないのに肝臓に脂肪が溜まり、脂肪肝から慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと進行する可能性がある病気のこと。主に肥満や糖尿病などが原因と言われます。

そして、日本人成人の約8割がかかっていると言われる歯周病。当院でも治療されている方が多くいらっしゃいますが、この歯周病は歯を失うだけでなく、心臓病や心筋梗塞、動脈硬化、糖尿病にも関係があることがわかっています。そして新たにわかってきたのが、前述の「NASH」の発症にも歯周病が関わっているということなのです。

このように、命を脅かすような全身の病気にも深くかかわる歯周病。予防し悪化させないことが大切です。自覚症状がないまま進行する病気のため、セルフケアだけでは不十分。歯科医院で定期的な検査をして予防していきましょう！





ご存知ですか？「医療費控除制度」

インプラント治療費も対象です！

「インプラントの良さはわかるけど、治療費が高い…」そう感じる方も多いのではないのでしょうか？確かにインプラント治療費は高額です。しかし、その負担を多少なりとも軽減できる「医療費控除制度」をご存知ですか？今回はこの制度についてお伝えしましょう。

■医療費控除制度はインプラントも対象に！

医療費控除制度というのは、医療費が年間10万円を超える場合に納めた税金の一部が戻ってくる制度です。対象となる医療費は風邪などの治療にかかる一般的な医療費のほか、インプラントの治療費も対象になります。インプラント治療をされる場合は、ぜひ活用したいものです。

■確定申告で税金が戻ってくる！

医療費控除制度を利用するには、必要書類をそろえて確定申告をする必要があります。生計をともにする家族の分もまとめて申告できますので、レシートや領収書をこまめに保管しておくとい良いでしょう。一人暮らしをしている家族の分も、生計が同じであれば合算することができます。



—いかがでしたか？確定申告をして税金が戻ってくると、心理的な負担もずいぶん軽くなるのではないのでしょうか？インプラントを検討されている方は、医療費控除制度のことも頭の隅に置き、治療方法を決められるといいと思います。もっと詳しく知りたいという方は、お気軽にご相談くださいね！

さて次回は、「歯が一本もなくとも治療できる？」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆ある夜、森の中を歩きながら、ふと空を見上げました。見えたものは？

- A 満月
- B 雲間に見える三日月
- C 真っ暗な闇

★現状を変えたいと思うあなた。行動すべきタイミングを占います。

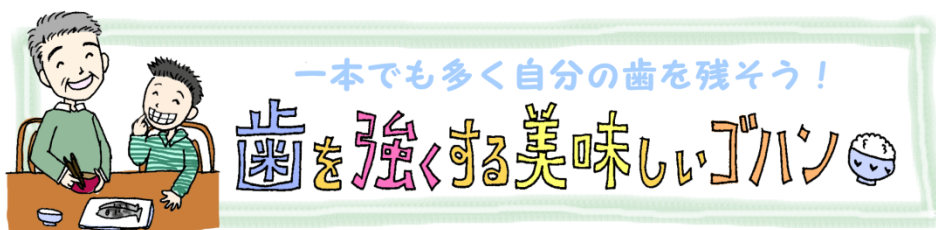


A…入念な準備をしてきたあなた。今が動き出す時です。あなたの周りには行く手を照らす心強い助っ人がいるはず。勇気を持って新たな一歩を踏み出してみよう。

B…心でひっそり温めている夢があるあなた。そんな生まれたての夢を叶えるにはいくつかの障害もあるようです。今は仲間を集め、自分の実力を高めると良い時期です。

C…まだ何も形になっていませんが、あらゆる可能性を秘めたスタートの時。興味があることを試しながら、自分が進むべき道を見極めていきましょう！





カルシウム豊富！大豆と豚挽肉のドライカレー

今回は夏にピッタリのメニュー「ドライカレー」をつくりたいと思います。大豆の水煮を使ったカルシウムたっぷりレシピは、大人にも子どもさんにも大人気。カンタンなのでぜひつくってみてくださいね！

【材料】大豆の水煮、豚挽肉、ニンニク、
人参・玉ねぎなどの野菜、カレー粉
(調味料/コンソメ、
ケチャップ：ウスターソース=2：1)

- ① ニンニクと野菜はみじん切りにして、フライパンで炒める。
- ② ①に豚挽肉を入れ炒め、大豆を投入。全体がなじんだらカレー粉を入れて炒める。
- ③ 調味料を入れて、汁気がなくなるまで炒めたら完成です！



8月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	休	休	休
16	17	18	19	休	21	22
23	24	25	26	休	28	29
30	31					

