

季節の挨拶

こんにちは！
まだまだ暑い日が続きますが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、九月号では、歯ぎしり食いしほりと歯周病の関連のお話、マスクの臭いの原因のお話です。そしてカルシウムをたっぷり摂れる「豆腐と豚肉の甘辛炒め」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
電話番号 079-295-2330

白衣を脱いだ私の独り言

腸活で免疫力アップ！

院長の米山です。世界中が新型コロナウイルス感染症の影響で大変な状況となっておりますが皆さまは元気に過ごされていますか？こんなときこそ私たち自身の免疫力を高めておきたいものですね。

免疫力を高める方法は、いろいろありますが、私に特に気をつけているのは、腸内環境を整えること。実は、腸は体内で最大の免疫器官と言われており、腸の健康を保つことが免疫力アップのカギなのです。

そのため私が実践しているのは、納豆やヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維を積極的に摂ることです。一朝一夕に効果が出るものではありませんので、無理なく気長に続けていきたいと思っています。

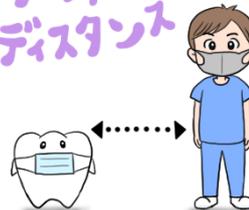
地道に免疫力アップ!!



腸活



ソーシャル
ディスタンス



最悪の場合は命にかかわる！ペットの誤飲・誤食事故

お家で犬や猫を飼っている方も多いと思います。そこで今回は、命にかかわるワンちゃんの誤飲・誤食事故についてみていきたいと思います。お家の中でも意外と危険が多いので要注意です！

★食べたら危険な食品・・・タマネギ、ニンニク、チョコレート、キシリトール、ぶどう、アボガド、アルコール、マカダミアナッツは食べると危険な食品です。

★散歩中の拾い食い・・・好奇心旺盛な犬は落ちているものを食べてしまうことが。特に動物の駆除剤は要注意。拾い食いしなかったらご褒美をあげるなど訓練しておくとう安心です。

★食品以外・・・楊枝などの先が尖ったもの、人間用の薬、靴下やストッキング、タバコ、ビニール袋、紐類など。ワンちゃんの届かない場所にしまっておきましょう。





歯ぎしりやくいしばりで歯周病が悪化！

「ブラキシズム」と呼ばれる歯ぎしりやくいしばり、皆さまはありませんか？通常の食事の際に歯にかかる力に比べて非常に強い力のかかる「ブラキシズム」は、さまざまな悪影響があります。そこで今回は、歯ぎしりやくいしばりが体におよぼす影響について考えてみたいと思います。

気づかないうちに、歯や歯周組織がダメになる！

■そもそも、歯ぎしり・くいしばりとは？

歯ぎしりは、上下の歯を噛み合せた状態で、横に擦り合わせるように動かす癖のことで、睡眠中にすることが多く、音がするため家族からの指摘でわかることがあります。くいしばりは、上下の歯を強くかみしめる癖です。睡眠中以外にも、何かに集中しているとき無意識にしていることが多いです。

■短期間で歯周病を悪化させる！

この「ブラキシズム」が及ぼす悪影響は、歯のすり減りや亀裂、知覚過敏などのほか、歯を支える歯周組織にも大きなダメージを与えるため、短期間のうちに歯周病が悪化してしまう危険があること。歯周病にかかっている方は要注意です！

■治療方法は？

「ブラキシズム」を軽減させるには、原因のひとつと言われるストレスを減らすこと。そして、日常生活の中でのくいしばりを自覚して意識して直すことも大切です。改善しない場合は歯科医院でマウスピースをつくる方法もあります。「ブラキシズム」で悩んでいる方はお気軽にご相談くださいね！

★来月は【歯ぐきから出血！これって歯周病？】をお届けします。お楽しみに♪

ブラキシズム

集中時
無意識

睡眠時

ギンギン



知覚過敏

くいしばらないように意識しましょう！



衛生士がいる 歯の保健室

「え？臭い？」マスクの臭いの原因は…？

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクをつけることが日常になりましたが、マスク内の臭いが気になる方はいらっしゃいませんか？

実は、その臭いの原因は、主に自分の口臭です。えっ、自分の口臭ってこんなに臭いの！とショックを受けられるかもしれませんが、マスクをしていると自分の吐いた息がマスク内に溜まり、今まで口臭を自覚していなかった方でも、ハッキリと自覚することが多いのです。

口臭があると、マスクをしている間はずっとストレスです。マスクの臭いが気になる方は、今回は機会に口臭予防に取り組みましょう。口臭の主な原因は歯周病や虫歯、歯石、歯垢、舌の汚れなど。必要な場合は歯科医院で治療し、正しい清掃方法でセルフメンテナンスをしていきます。口臭予防はストレスだけでなくお口の健康にも繋がりますので、口臭が気になる方はお気軽にご相談くださいね。

一人ひとりの患者さまに合った正しい清掃方法をお教えします！





残存歯 0 本。それでも治療できる？

毎日何気なく使っている歯ですが、失ってしまうと大変辛いものです。お食事で不自由を感じることはもちろん、滑舌が悪くなったり人前で笑うのが恥ずかしいなど、精神的にも良くない影響があります。そんな大切な歯が 1 本もないとなれば、早急に何かしらの治療をする必要がありますが、インプラントでの治療は可能なのでしょうか？

■歯が 1 本もない場合は…総入れ歯？インプラント？

歯が 1 本もない場合は、総入れ歯しか治療の選択肢がないと思われる方がいらっしゃるかもしれませんが、実際のところ、インプラント治療も問題なくできます。インプラント治療は残っている歯の本数より、あごの骨の状態が重要なのです。

■あごの骨が痩せている？

あごの骨の状態と書きましたが、インプラント治療ではインプラント体という金属をあごの骨に埋め込むため、あごの骨に十分な量や厚さが必要です。特に、歯が抜けたまま放置していた場合はあごの骨が衰えて痩せてしまいインプラントの治療が難しくなることがあります。

■事前に、あごの骨を増やす治療を行います。

では、あごの骨の量や厚さが十分ないとインプラント治療は不可能なのでしょうか？その問題には解決策があります。インプラント治療をする前に、痩せてしまったあごの骨を増やす治療を行うのです。その分、治療期間は長くなりますが、インプラントを支える土台をつくることができます。

—いかがでしたか？インプラント治療について詳しく知りたい方は、ぜひお気軽にご相談くださいね！
さて今回は、「このような方にはインプラントをおすすめします！」です。お楽しみに♪

歯がなくても
大丈夫！



あごの骨が薄くても
大丈夫！



意外に当たるかも？心理テスト

☆特に用事がない週末に、電話が鳴りました。どんな要件でしたか？

A ホームクリーニングのセールス

B 仕事の依頼

C 旧友から食事の誘い

★今のあなたに幸運を招く行動を占います。

A…今のあなたに必要なのは、「身の回りの整理」です。

家の掃除はもちろんですが、特にお金の出入りや預金、投資など金融関係の整理をすると運氣が上がりそうです。

B…キーワードは「信頼に応える」です。

信頼を寄せられ、それに応える出来事がありそうです。自分の力を出し惜しみせずに、100%発揮することが幸運の呼び水に。

C…今大切にしたいのは「人とのつながり」です。趣味が違う人と交流したり、昔の縁を復活させる行動が、良い運氣を呼び寄せます。積極的に人につながる機会を♪





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！豆腐と豚肉の甘辛炒め

今回は、カルシウム豊富な豆腐と小松菜を使ったレシピをご紹介します。あつという間にできますので、ぜひつくってみてくださいね！

【材料】豆腐、小松菜、豚肉

(調味料/酒、砂糖、味噌、豆板醤、おろしニンニク)

- ① 豆腐と小松菜、豚肉は食べやすい大きさにカット。調味料は合わせておきます。
- ② フライパンに豚肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、豆腐と小松菜を入れて炒める。
- ④ 調味料を加えて、炒めて完成です！

★玉ねぎやきのこ類を入れても美味しいですよ♪



9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	休	4	5
6	7	8	9	休	11	12
13	14	15	16	休	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

編集後記

先日 You Tube でトルティーヤをつくる動画を発見しました。チリコンカンやワカモレなどの具材のほか、今回は生地も手作り。生地をこね、綿棒で伸ばし焼いていきます。準備ができたなら好きな具材を好きなだけ巻いていただきます！しばらくブームが続きそうなわが家です♪

