



が階段や坂道をウォーキングコースに意識 取り入れることです。 も二十分以上行えば、 「坂道昇降」や「階段昇降」 私は約1時間歩きます。

りないため実践しているの しています。 聞きながら運動不足を解消 るため、 はまだまだ自然が残って はウォーキング。自宅周辺 それだけでは運動量が足 空を眺め虫の声



もできませんね。

きました。

院長の米山です。十月に入り秋らしくなって

例年ならスポーツ人口の増える季節

ウォーキング×階段昇降で運動不足解消

## 腸内環境を整えて免疫力アップ!

今、身近に感じる最大の危険といえば、はやり新型コロナウイルスではないでしょうか?そこで今回 は、病気の予防に深く関わる「免疫力」を高める有効な方法をご紹介します。免疫力を高めるには「体 を冷やさない」「ストレスをためない」「睡眠の質を高める」などいろいろありますが、まずは「腸内環

境を整える」ことをオススメします。というのも、腸は免疫細胞の 6~7割が存在する体内で最大の免疫器官だからです。腸内環境を 整えるために、次のような食品を積極的に摂ってみてください。

脂肪が燃焼するそうです ゆっくりとしたペースで

は在宅勤務で運

①ヨーグルト、納豆、みそ等の発酵食品。

②ごぼう、玄米、豆類、いも類等の食物繊維。 また、肉類などの脂肪やたんぱく質を摂り過 ぎると腸内環境が悪くなります。過剰摂取に 注意してバランス良く食べましょう!



## 患者さんが知らない歯の怖い話 歯周病 vol.98

# 歯ぐきから出血!これって歯周病?

皆さまは歯磨きのときなどに歯ぐきからの出血はありませんか?出血の原因は、強すぎるブラッシングや病気の治療のため抗凝固剤を服用しているなど様々ありますが、ほとんどの場合、歯周病が原因だと言われています。

## サイエントキラーの出血サインを見逃さない!

#### ■歯周病で歯ぐきに炎症が

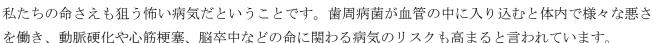
歯周病になるとお口のなかにいる歯周病菌が歯ぐきに 炎症を起こし、少しの刺激で出血しやすくなります。 自覚症状が出にくく静かに進行する歯周病は、「サイ エントキラー」ともいわれる病気。歯ぐきからの出血 は歯周病のもっとも分かりやすいサインなのです。

#### ■最終的には歯がポロリ!

すでに出血のサインがある場合は、早めに歯科医院を 受診することをオススメします。放置すると、歯ぐき だけでなく歯を支えているあごの骨まで溶かされ、最 終的には歯がポロリと抜け落ちてしまうことも…。

#### ■命をも狙う病気!

さらに恐ろしいのが、歯周病は歯を失うだけでなく、



歯ぐきから出血がある方はぜひお早めにご来院ください。初期に治療を始めるほど、治療時間も費用も少なくて済みます。私たちといっしょに歯周病になりにくい口内環境をつくっていきましょう!

★来月は**【歯周病予防の正しいブラッシング】**をお届けします。お楽しみに♪





## 衛生士がいる 歯の保健室

#### 従来の矯正とマウスピース矯正

「インビザライン」「クリアアライナー」「キレイライン矯正」など、最近耳にするようになったマウスピース矯正。皆さまはご存知でしょうか?歯科矯正と言えば、

金属のワイヤーとブラケットを歯に付けるものが一般的でしたが、最近では透明なマウスピースをはめて 歯並びを矯正する「マウスピース矯正」も選択肢のひとつになってきました。

マウスピース矯正が、従来の矯正と比べて大きく違うのは、やはり見た目。透明の矯正装置をつけるため人前でもストレスなく使用でき、取り外しが可能なため食事や歯磨きで不便を感じることもありません。しかし反面、間食しづらかったり、マウスピース着用中は飲み物が制限されるなどのデメリットも。また、どの治療法にも得手不得手があるように、マウスピース矯正にも得意な症例と不得意な症例があります。歯科矯正を検討されている方は、ご自分の歯並びにあった矯正方法は何か?生活に支障はないか?などを

見極めることが大切ですね。歯科矯正にご興味がある方はお気軽にご相談ください!

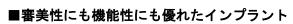


# インプラントをおすすめする方は?

歯を失ってしまった時の選択肢として、入れ歯やブリッジ、インプラントがありますが、自分にはどの 治療法が最適なのか判断に迷うものです。そこで、インプラントが適していると思われる方を、下にあげ てみました。チェックが1つでもあればインプラントが最適な治療法かもしれませんよ。

#### ■このような方にインプラントをオススメします!

- 自然で美しい口元にしたい
- □ □元に自信を持ちたい
- 口を大きく開ける時、つい口を隠してしまう
- □ 入れ歯だと違和感がある
- □ ほかの歯を削ったり負担をかけたくない
- □ 自分の歯のようにシッカリ噛みたい



インプラントの場合、人工歯の部分は通常セラミックで作るた め、本物の歯のような自然な見た目になります。固定する金具 🖊 が見えるということもないため、人前で自信を持っておしゃべ りなども楽しめます。



また、チタン製の人工歯根をあごの骨に埋め、その上に人工歯を装着するインプラントは「話しにくい」 「食べにくい」という違和感がないのも魅力です。噛む力は自分の歯の90%程度に回復すると言われ、 今までのようにお食事を楽しめます。その上、独立した歯であるため、ブリッジのようにまわりの歯を削 ったり負担をかけるという心配もありません。

―いかがでしたか?インプラント治療にご興味を持たれた方は、ぜひお気軽にご相談くださいね! さて次回は、「人工歯の寿命と、まわりの歯の寿命」です。お楽しみに♪

> C ... 高

目

I標に向

かって努力しているあなた。

仲間 頂

がいるほうが、

その道程はなだらかに

上は遠いですが目標は明

確です。

しかし、

信頼できる同士を見つけましょう。

В なか良い 面倒に感じているようです。 悩 人の時間を十分に持つことが大切です。 みごとを抱えているあなた。でも、 解決策が見つからず、 今のあなたは

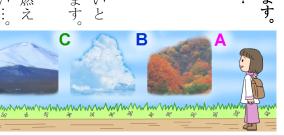
人との交流も なか

知識や経験を積み重ね魅力的な人に!

には、 上がるような恋がしたい そんな願望が隠れているようです。そのため 美しく変身したい、 まず自分自身を磨くことが大切です。 燃え

★今あなたが密かに欲し 思っているものを占います。

Α 何が映っていましたか? をやると何か映っています。 色あざやかな紅葉



C  $\mathbf{B}$ 

空一面の雲 雪を冠した山

意外に当たるかも?の理りてスト

☆湖のそばを歩いているあなた。ふと水面に目



### 一本でも多く自分の歯を残そう!

# 過を強くなど味いプリンの



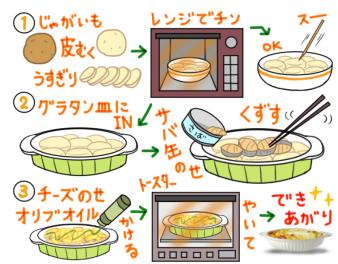
## 手軽にサバ缶とじゃがいものチーズ焼き

カルシウム抜群のサバ缶とチーズ、そして歯の象牙質の形成に欠かせないビタミンCを多く含むじゃがいもを使用した歯に良いレシピをご紹介します。簡単なのに美味しさバツグン。「お腹へった~」という声にも、

ササッと対応できますよ!

【材料】サバ缶 (味噌味)、じゃがいも、 ビザ用チーズ、オリーブオイル

- ① じゃがいもは皮をむき薄切りにしてレンチン。 竹串がスッと刺さればOK。
- ② グラタン皿に①のじゃがいもを並べ、サバ缶 を汁ごと乗せる。サバが大きすぎるようなら 箸でくずす。
- ③ チーズを乗せオリーブオイルを回しかけ、 トースターでこんがり焼いて完成!
- ★レンチンした玉ねぎやきのこ類を加えても◎



			りし		ダ)・	
B	月	火	水	木	<b>金</b>	土
				绿	2	3
4	5	6	7	休	9	10
11	12	13	14	休	16	17
18	19	20	21	徐	23	24
25	26	27	28	徐	30	31

