

## 季節の挨拶

こんにちは！  
秋が深まってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、十一月号では、歯ブラシの選び方のお話、口臭についてのお話、人工の歯の寿命のお話です。

そしてカルシウム豊富な大豆を使った簡単レシピなどを紹介します。

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

## 白衣を脱いだら私の独り言

大掃除の前準備は今月から！

院長の米山です。一年は早いもので、もう十一月。これから年末年始に向けて忙しい季節に突入してまいりますね。

ところで昨年末のわが家は時間がなく大掃除を中断したまま年を越してしまいました。何となくケジメがつかず気持ちよく新年を迎えられなかったことを覚えていきます。そこで今年、そんな失敗をしないため、十一月から作業開始です。

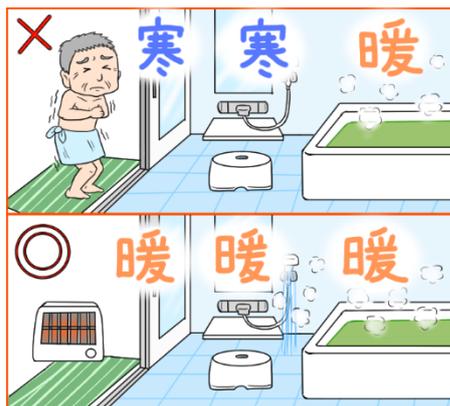
といっても、まずは不用品の処分から。タンスの肥やしになっている洋服類はこの機会に思い切って処分今少しづつモノが少なくなってきたところ。スペースにゆとりができる。と大掃除も効率よく進めることができそうです♪



## 冬場に多発するヒートショック！

一日の疲れを癒やすお風呂タイムですが、冬場の風呂場はヒートショックを起こしやすいキケンな場所です。入浴のために暖かいリビングから寒い脱衣所に移動すると血管が縮んで血圧が上昇。そして、衣服を脱ぎ寒い浴室に入るとさらに血圧は上昇し、その後湯船に入ると血管が広がり血圧が低下します。このような血圧の乱高下によって、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などで命を落とすキケンが高まるのです。

そのため、高齢者や高血圧、糖尿病、動脈硬化のご家族がいらっしゃる場合は、脱衣所にヒーターを置き温度差を小さくしたり、シャワーを使って湯船にお湯をため浴室全体を温めるなどの対策が必要。11月～2月がヒートショックの好発時期なので周囲が気をつけてあげましょう！





## 歯周病予防の正しいセルフケア・1

歯周病は歯の周りの組織に細菌感染が起こる病気です。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います。そんな歯周病を予防するために大切なのは、毎日のセルフケア。その中で基本となるのが歯ブラシでのブラッシングです。そこで今回は、ブラッシングで使用する歯ブラシの選び方について詳しくご紹介していきましょう！

### 歯ブラシの選び方で口内環境が変わる！

#### ＜ヘッド・毛先・硬さで見つける自分用歯ブラシ＞

自分に合う歯ブラシって？と店頭などで悩まれた経験はありませんか？誰もが使う歯ブラシですが、その選び方まで熟知していらっしゃる方は少ないのではないのでしょうか？

歯ブラシを選ぶ第1のポイントはヘッドの大きさ。小さめヘッドのほうがお口の中で小回りがきき、細かな部分まで磨けます。第2に毛先がフラットであること。ギザギザの形状のものより、歯に均等にブラシが当たり汚れが良く落ちます。3番目は「やわらかめ」「ふつう」「かため」と区別される毛の硬さ。一般的には「ふつう」でOKですが、歯ぐきに痛みがある場合はやわらかめを使用するなど、その時どきで使い分けるとベストです。

—いかがでしたか？せっかく歯磨きをしても合わない歯ブラシでは効果が半減します。こちらの歯ブラシの選び方を参考に、ぜひ自分のお口の状態に合った歯ブラシを探してください。どれが良いのか分からないという時はぜひお気軽にご相談を。私たちと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セルフケア・2】をお届けします。お楽しみに♪



## 衛生士がいる 歯の保健室

### 口臭を指摘されました…治りますか？

なかなか自分では気がつきにくい口臭ですが、周囲を不快にさせてしまうことがある上、お口のトラブルのバロメーターでもありますので、気づいた時に、きちんと治療しておきたいものです。

そもそも口臭の原因となるのは、ひどい虫歯や口腔内のプラークなどのほか、多くの場合は歯周病が原因となっています。そのため、歯周病の治療を行うと口臭が改善されるケースが多いですね。

口臭が気になるという方は、まずご来院いただき、口臭の原因を突きとめましょう。歯周病が原因と思われる場合は、歯周病菌の住み家となる歯石を取り除きます。歯周ポケット内部にこびりついた歯石も残らず取り除いていきます。そして、歯周病菌が住みつく場所をなくすと同時に大切なのは、毎日のセルフケアです。歯周病はプラークコントロールなしに改善しません。私たちがブラッシング指導もさせていただきますので、いっしょに頑張っていきましょう！





## 周囲の歯に左右される人工歯の寿命

歯を失ってしまった時の選択肢として、入れ歯、ブリッジ、インプラントがあります。自分にはどの治療法が合っているのか、いろいろと迷われるかと思いますが、それぞれの治療法を比べる目安のひとつが、治療した後にどれくらいの期間、機能するかという「歯の寿命」です。そこで今回は、それぞれの人工歯の寿命をみていきましょう！

### ■入れ歯

部分入れ歯は、金属のバネを隣接する歯にかけて固定するため支柱となった歯には大きな負担がかかり、その歯自体の寿命を縮めることが多いです。そのため、入れ歯自体の寿命も一般的には4～5年程度とされています。

### ■ブリッジ

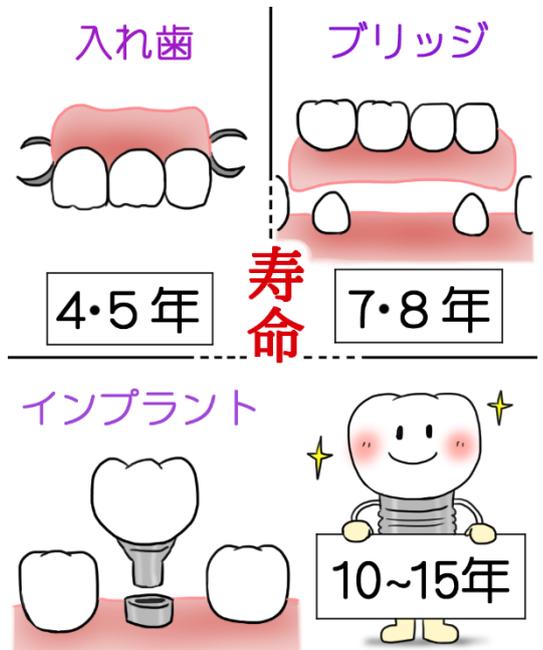
ブリッジの場合は、義歯を支えるために、両脇の歯を大きく削り支柱とする必要があります。そのため、削られた歯には大きな負担がかかり、寿命が縮まるリスクが高まります。ブリッジは歯垢が溜まりやすい部分があるため、虫歯や歯周病にもなりやすくなります。個人差はありますが、寿命は7～8年程度とされます。

### ■インプラント

インプラントは、人工歯根をあごの骨に埋め込み人工歯を支える治療法です。そのため、まわりの歯へ影響を与えることはほとんどありません。10年経過したインプラントの生存率は約90%と言われており、寿命の目安は10～15年ほどです。

—いかがでしたか？寿命で比べるとインプラントが優れていますね。ただし、お口の状態は一人ひとり違います。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！

さて今回は、「友だちとの小旅行。インプラントにしていれば…。」です。お楽しみに♪



## 意外に当たるかも？心理テスト

☆深く暗い森の中、あなたはある物を見つけました。それは何でしたか？

- A 手紙
- B 香水の入ったビン
- C 携帯電話

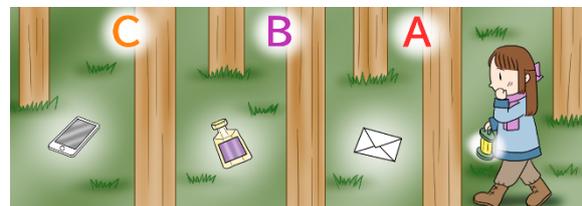
★あなたの運気をアップする方法を占います。

A…今あなたはポジティブな言葉によって運気が上昇する流れがあるようです。

「ありがとう」「私ならできる！」「ラッキー」など、前向きな言葉をたくさん発してみてくださいね♪

B…特に今は、水回りを清潔にすると運気が上がりそう。キッチンやトイレ、浴室などのほか、ベランダやお庭の水場もキレイにしておくことを心がけましょう！

C…人と話すことが運気アップにつながりそうです。話すことで思考の整理ができることはもちろん、相手の話をヒントに新しい挑戦が始まるかもしれません♪





一本でも多く自分の歯を残そう！

# 歯を強くする美味しいごはん



## カルシウムたっぷり！簡単「ポークビーンズ」

カルシウム豊富な大豆を使った簡単レシピです。下準備が大変な豆類ですが水煮を使えばラクラク。ごはんにもパンにも合って、作り置きにも便利です♪

【材料】豚こま肉、大豆の水煮、トマト缶、玉ねぎ調味料（ウスターソース、コンソメスープの素、酒）

- ① 玉ねぎはスライスしておきます。
- ② 鍋に油を入れ、豚こま肉と玉ねぎをザッと炒めます。
- ③ ②にトマト缶と調味料、大豆の水煮を加えて、20分程度、弱火で煮れば完成です！

（水分が足りない時は水を足してください）

★ジャガイモや人参などを一緒に煮込めば、さらにボリュームアップ！育ち盛りのお子様にも◎



## 11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	休	13	14
15	16	17	18	休	20	21
22	23	24	25	休	27	28
29	30					

## 編集後記

今年のご近所から渋柿をいただいたので、数年ぶりに干し柿をつくることにしました。皮をむいてひもでくくり、軒下に吊るします。あとは、風通しに注意し、時どき揉んであげれば甘く美味しい干し柿に。これで、今年の冬は干し柿を楽しめそうです♪

