

## 季節の挨拶

こんにちは！

2020年もあとわずかとなりましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、十二月号では、歯磨きのタイミンングのお話、冬場が増える知覚過敏のお話です。そして、「ビタミンC豊富な「じやがいものチーズガレット」の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

一枚に来年への想いを込めて！

院長の米山です。早いもので、もう十二月。皆さまも年越しの準備に忙しく過ごされている頃ではないでしょうか？

さて、毎年この時期になると書くのが年賀状。

最近ではメールなどで新年のあいさつをする方が増えているようですが、私たちの世代はまだまだ年賀状派です。

いつも年末にバタバタと書いてしまうため、今年は早めに年賀状を購入しました。令和二年の年賀状を見返し相手の顔を思い浮かべながら、一枚一枚に一年後の返信をしています。

2021年は平和で安心して暮らせる年になると良いですね。皆さまも、良いお年をお迎えください♪

良いお年をお迎えください



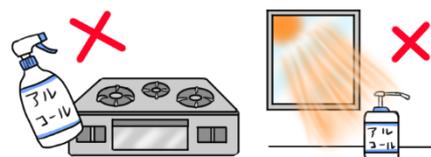
## 消毒用アルコールのキケン！

新型コロナウイルスの感染拡大により、消毒用アルコールを使用する機会が増えています。でも、消毒用アルコールは「火気に近づけると引火しやすく」「アルコールから発生する可燃性蒸気は、低い場所にたまりやすい」という特性があるため、取り扱いには十分な注意が必要なのです。

■火気の近くで使用しない…消毒用アルコールを使用する付近では、タバコやコンロなど火気の使用をやめましょう。

■詰替えを行う場所では換気をする…詰め替えの際に可燃性蒸気が発生するおそれがあります。通風の良い場所を選び、換気をして行いましょう。

■高温になる場所の保管はNG…容器内で可燃性蒸気が発生し容器が破損することがあります。保管は涼しい場所にしましょう。



詰め替える時は窓を開けましょう





## 歯周病予防の正しいセルフケア・2

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、毎日のセルフケアです。そこで今回は、前回お伝えした歯ブラシの選び方に続き、歯磨きのタイミングについて詳しくお話ししましょう！

### 毎日の歯磨き。磨くタイミングは？

#### ■毎食後の歯磨きはいつがベスト？

食後30分以内の歯磨きはNGという情報をお聞きになったことがあるかもしれません。しかし、これは、酸性食品を摂取した直後の注意のため、通常、食後は早めに歯磨きをしてお口の中の食べかすなどを取り除き歯周病菌が住みにくい環境をつくるのが大切です。

#### ■朝の歯磨きはいつ？

皆さんは、起床後すぐに磨きますか？それとも朝食を食べてからでしょうか？お口の中の細菌は就寝中に増えているため、そのまま朝食を食べてしまうと、細菌を体内に取り込むことに。起床後はすぐに歯磨きやうがいをするをオススメします。

そして、朝食後の歯磨きも忘れずに行い、お口の清潔を保ちます。

#### ■寝る前の歯磨きは十分に！

就寝中は唾液の分泌が減り細菌が増えやすい状態になるため、就寝前の歯磨きこそ、一日のうちで一番念入りに行いたいタイミングです。歯間ブラシやフロスなども併用して丁寧にケアしましょう。

★来月は【歯周病予防の正しいセルフケア・3】をお届けします。お楽しみに♪



## 衛生士がいる 歯の保健室

### 最近、歯がしみます。知覚過敏でしょうか？

歯がしみる原因はさまざまですが、「虫歯は見当たらない」「歯がしみるけどすぐに落ち着く」という場合は、知覚過敏が原因かもしれません。

知覚過敏は、刺激に対して敏感になっている状態で、ほとんどの場合は痛みに敏感な「象牙質」が露出していることが原因で起こります。例えば、歯周病や加齢、乱暴なブラッシングなどで歯ぐきが下がり、象牙質がむき出しになってしまうと、冷たい水や空気、歯ブラシの接触など外からの刺激に過敏に反応してしまうようになるのです。

もし、知覚過敏が疑われる場合はぜひお気軽にご相談ください。歯科医院では歯の表面に刺激が伝わりにくくする薬剤を塗るなど、症状にあわせた治療ができます。市販の知覚過敏対策用の歯磨き粉も効果が期待できますので試しても良いと思いますよ！





## 友だちとの小旅行。

### インプラントにしていれば…。

年末年始にお友だちと旅行に行かれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？いつもよりオシャレして美味しいものを食べてと考えるだけでワクワク。非日常を味わえる機会だからこそ、思う存分楽しみたいですね。

でも、歯の治療で部分入れ歯を入れた方の場合、旅先で困ることもあるようです。例えば…

■夜は、入れ歯を外して洗わなければならない。

総入れ歯ほどではないものの、入れ歯を外した老けた口元を人に見られるのが恥ずかしいという声をよく聞きます。

結局、消灯後にこっそり入れ歯を外すなんてことも。

■今までのように噛めない。食事を楽しめない。

固い食材が噛みにくく、旅先のせっかくの美味しいお食事を100%楽しめないということもありがちです。

■金具が見えて恥ずかしい

口を大きく開けると部分入れ歯をとめる金具が見えてしまうことがあります。そのため、大きく口を開けて笑うことを、躊躇してしまうという声もよく聞きます。旅先だけではありませんが、口元を気にして笑わなければならないのは辛いですね。

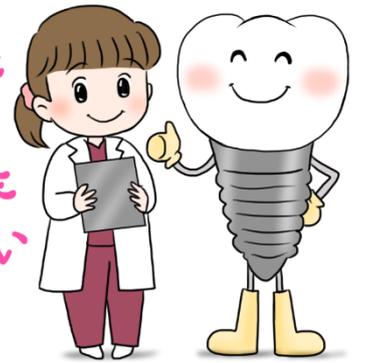
その点、自分の歯のように噛め、取り外さずにお手入れもでき、審美性にも優れたインプラントなら、以上のようなことを心配する必要はありません。義歯を検討されている方は、ぜひお気軽にご相談ください。皆さまにとって一番良い治療法を考えていきましょう！

さて今回は、「インプラントの寿命を延ばす」です。お楽しみに♪

はずかしい たのしめない



お気軽に  
ご相談  
ください  
ね



その点、自分の歯のように噛め、取り外さずにお手入れもでき、審美性にも優れたインプラントなら、以上のようなことを心配する必要はありません。義歯を検討されている方は、ぜひお気軽にご相談ください。皆さまにとって一番良い治療法を考えていきましょう！

さて今回は、「インプラントの寿命を延ばす」です。お楽しみに♪

### 意外に当たるかも？心理テスト

☆川のほとりを散歩中のあなた。川に葉が落ちましたが、その葉の行方は？

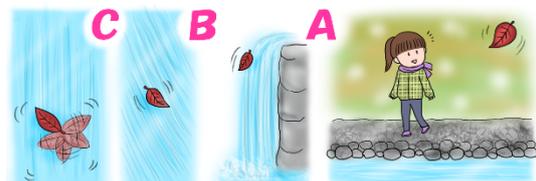
- A その先の滝に落ちる
- B 風に吹かれて流れていく
- C くるくる回る

★来年のあなたの傾向は？

A…2020年から頑張ってきたあなたは、大きな変化を求めているようです。実際に転機はすぐそこにある急転直下の出来事で、あなたを取り巻く環境も一変します。多忙を極めますが、その先は心の安泰が待っています。

B…まわりの環境に左右されやすいようです。良い環境ならば能力をどんどん伸ばし多くの人から評価される流れがあります。反面、悪い環境にいる場合は、あなたのマイナス面が強くあらわれるので、要注意！

C…迷いが多く、周囲の言葉に影響を受けやすい傾向があります。これまでの行動に自信を持ち、自分の美学を貫けば、本来進むべき道が見えてきますよ♪





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



## ビタミンC豊富な「じゃがいものチーズガレット」

歯肉炎を予防し、象牙質の形成を助けるビタミンCが豊富なジャガイモを使ったレシピを紹介します。ジャガイモのビタミンCは、加熱してもほとんど壊れないのが特徴。カルシウム豊富なチーズも一緒にいただきます。おやつやお酒のおつまみにも◎！

【材料】じゃがいも、片栗粉

ピザ用チーズ、塩コショウ

- ① ジャガイモは皮をむき、千切りにします。
- ② ボウルに①と片栗粉、ピザ用チーズ、塩コショウを入れて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンに油を熱し②を入れ、ポテトマッシャーなどで押さえながら形を整えて焼きます。
- ④ 両面焼き色がついたら完成です！



## 12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	休	25	26
27	28	休	休	休		

## 編集後記

今年も残すところあとわずか。2020年は皆さまにとっても影響が大きかったのがコロナウイルスではないでしょうか？来年こそ安心して過ごせる年であってほしいですね。健康に気をつけて幸せな年越しをお迎えください。

