

2021年1月号

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！

年が明け寒さも本格的になってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、今年最初の1月号では、歯磨きのセルフチェックと歯の黄ばみのお話、インプラントの寿命のお話です。

そして、カルシウムとビタミンDが豊富な「鮭のクリーム煮」のレシピなどを紹介します。

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

新年あけましておめでとーうございます。

院長の米山です。2021年がスタートしました。皆さまはどんなお正月を迎えられましたか？そして、一年の目標は立てられたでしょうか？

趣味を始める、ダイエットをするなど、年始の目標はいろいろあるかと思いますが、私はスクワットを習慣にすることを目標にしました。

50代も後半になり足腰の衰えを防ぐ事が仕事はもちろん、趣味のスポーツやゴルフも全力で楽しむことができるからです。筋トレの中でもスクワットの効果は断トツだと知り合いのトレーナーから勧められたのがきっかけです。

スクワットを選んだのは、天候に関係なくスキマ時間でもできるから。習慣になるまでコツコツと続けていきたいです。



冬の食中毒は「ノロウイルス」に注意！

食中毒というと梅雨時や夏のイメージが強いと思いますが、実は冬も食中毒が多い季節。感染力が高く、感染すると激しい下痢や嘔吐が1～2日程度続くノロウイルスによる食中毒が増えます。そこで今回は、ノロウイルスの感染対策をお伝えしたいと思います。

◎調理をする人は丁寧な手洗いを心がけます。帰宅時やトイレの後はもちろん、調理を始める前、盛りつけ前、次の調理作業に入る前など、こまめに行います。



身の回りの
キケン
再チェック!!



◎食品は十分に加熱。中心温度85℃～90℃、90秒以上の加熱が必要です。牡蠣などの二枚貝の調理は特に気をつけましょう。

◎調理器具も十分に洗浄します。洗浄後、熱湯や塩素消毒液に浸すと安心ですよ！



歯周病予防の正しいセルフケア・3

歯周病は、お口の中の不衛生が原因で歯周病菌が増え、歯ぐきが腫れたり出血を繰り返し、歯を支えるあごの骨が溶けて歯を失ってしまう怖い病気です。そんな歯周病を予防するためには、毎日のセルフケアでプラークを取り除くことが重要。そこで今回は、これまでお伝えした歯ブラシの選び方や磨くタイミングに続き、磨き方のコツについてご紹介します！

磨き残しをつくらない磨き方のコツ

★まずは、自分の歯の形や歯並びなどを知ることが大切。

鏡の前でチェックしてみましょう。

★歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の噛み合わせの溝などは磨き残しやすい場所です。この部分は特に意識して1本1本を丁寧に磨きます。

★奥歯のまわりは歯ブラシが入りにくい危険ゾーン。

歯ブラシを縦やななめに持ちきちんと当てて磨きます。

★前歯の裏側も磨きにくい場所です。歯ブラシを縦にして、ブラシの先やかかとを使って磨きましょう。

★歯並びが凸凹しているところは、歯ブラシを縦にして、上下に細かく動かして磨きます。

★歯と歯ぐきの境目は、45度の角度に毛先を当て、毛先を入れ込むように小刻みに動かすのがポイントです。

ーいかがでしたか？きちんと磨いているつもりでも、意外と磨き残しはあるものです。歯科を受診の際は、ご自分のお口の中で磨き残しが発生しやすい場所などを、ぜひお気軽にお尋ねください。毎日の歯磨きが効果的にできると思いますよ！

◎来月は【歯周病予防の正しいセルフケア・4】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

歯の黄ばみで悩んでいます。白くできますか？

歯の黄ばみは第一印象に影響を与えることがあるので、できるだけ取り除きたいものです。歯が黄ばむ原因のひとつは、ステインと呼ばれる着色汚れ。コーヒー、紅茶、緑茶、赤ワイン、カレーなどステインの原因になる成分が含まれた飲食物をひんぱんに摂ることで、歯が黄ばんでいきます。たばこに含まれるタールやニコチンもステインの原因になります。そして、歯の色はエナメル質の内側にある象牙質の黄色い色に影響されるのですが、加齢とともにエナメル質が薄くなると、象牙質が透けて歯が黄ばんだように見えることがあります。

これらの黄ばみを改善するには、市販のホワイトニング用の歯磨き剤を使用するほか、虫歯や歯周病などを予防するPMTCや、歯科医院で行うオフィスホワイトニングや自宅で行うホームホワイトニングなどの方法があります。黄ばみの原因やライフスタイルに合わせて最適な方法をご提案しますので、歯の黄ばみが気になる方は、お気軽にご相談くださいね！





インプラントの寿命を延ばすには？

高価な治療費を払ったインプラント。でも、適切な管理をしなければ寿命が短くなってしまうことがあります。そこで今回はインプラントの寿命を延ばし長く使うためのポイントをお伝えします！

■インプラントの寿命は？

そもそもインプラントの寿命はどれくらいなの？と疑問に思う方もいらっしゃると思います。個人差はありますが、インプラントの寿命は10～15年ほど。10年経過したインプラントの生存率は約90%といわれています。ちなみに、ブリッジは7～8年、部分入れ歯は4～5年程度と言われます

■寿命を延ばすには？

長く使える可能性の高いインプラントですが、その力を十分に発揮させるには適切な管理が必要です。

☆歯科医院でのメンテナンス

手術など一連の治療が終了しても、それで終わりではありません。歯科医院でお口の状態を定期的にチェックしてもらい清潔な口内環境を維持する必要があります。

☆日頃のメンテナンス

歯ブラシはもちろん、歯間ブラシやフロスを使用して、お口の中を清掃に保ちます。歯科衛生士さんから磨き方などの指導を受けると思いますので、それに従ってケアしていきましょう。

ーインプラント自体は虫歯になることはありませんが、メンテナンスを怠れば、歯周病のように歯ぐきに炎症が起きあごの骨が溶ける「インプラント周囲炎」になるリスクも高まります。インプラントを長く使うためには、セルフケアとプロによるメンテナンスが重要です。

さて今回は、「入れ歯・ブリッジ・インプラントの清掃」です。お楽しみに♪



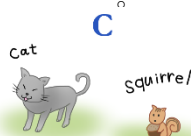
意外に当たるかも？心理テスト

今回は「今年心がけると良いこと」を、あなたの深層心理に聞いてみましょう。

☆公園を散歩していました。

最初に出会った動物は？

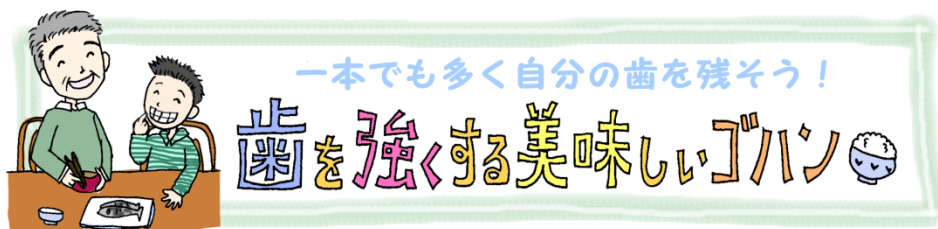
- A イヌ
- B リス
- C ネコ



A…社交性があり組織の中で力を発揮する犬を選んだあなたは、新しい出会いや、人との縁を大切にすることで、運気がアップ。目上の人を立てる気遣いも、幸運を招きそうです。

B…食べ物をいろいろな場所に溜め込むリスを選択したあなたは、今年は実力を蓄え、今後の人生の基盤をつくるのに最適な時期です。資格を取るための勉強をしたり、貯金を始めるなど、将来の夢に向けた第一歩を踏み出しましょう！

C…自由気ままに行動するネコを選んだあなたは、今年は周囲の目を気にせず自分らしさを発揮すると良いようです。常に自分の心に耳を澄まし、自分にとって本当に必要なことを優先させるようにしましょう。



カルシウム＆ビタミンDが豊富！「鮭のクリーム煮」

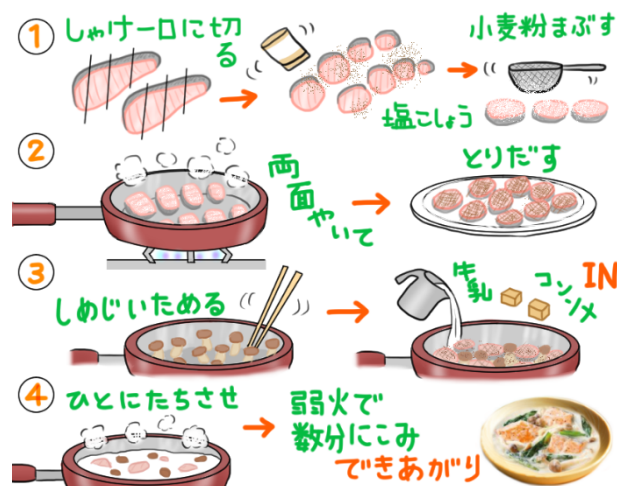
歯を強くするカルシウムやビタミンDが豊富に含まれている「鮭」を使ったレシピをご紹介します。
簡単なのでぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】生鮭の切り身、しめじ

[A：牛乳、コンソメスープの素]

- ① 鮭は一口大に切り、塩コショウをふり、小麦粉を薄くまぶします。
- ② フライパンに油を熱し①を両面焼いて取り出す。
- ③ ②のフライパンでしめじを炒め、②を戻し、Aを加えます。
- ④ ひと煮立ちしたら弱火で数分煮込み完成です！

※白菜やほうれん草などお好みの野菜を入れても◎



1月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
					1	休
休	休	休	6	7	8	9
10	11	12	13	休	15	16
17	18	19	20	休	22	23
24	25	26	27	休	29	30
31						

