

季節の挨拶

こんにちは！
厳しい寒さが続いていますますが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて二月号では、歯周病予防の正しいセルフケアのお話、親知らずは抜くべきか？のお話、インプラントやブリッジのお手入れのお話です。そしてレンジとトースターで簡単にできる「スイートポテト」の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

新しいことにチャレンジ！

院長の米山です。毎日寒い日が続きますが、皆さまお元気で過ごすごですか？

さて、私は今年も何か

新しいことを始めたいと、今までなかなかチャレンジできなかった英会話を習い始めることにしました。

今はわざわざ教室に通わな

くても、スマホさえあれば家にいながら英会話の勉強ができます。外国人の先生とオンラインで会話もできます

まず英会話で使う180文を三カ月で覚えて、後はそれを応用してひたすら会話に慣れていく教材です。

海外旅行などの際は、

「私の国では・・・」と、自信を持って紹介できたらと思っています。が今のご時世海外に行くのはいいたい、いつになるのでしょうか？



節分の「豆まき」に要注意！窒息・誤嚥の危険！

2月といえば「節分」ですね。豆まきをされるご家庭も多いことでしょう。でも、その豆まき、幼いお子様にとって大きな危険が潜んでいることをご存知でしょうか？

実は幼いお子様は、噛み砕く力や飲み込む力が十分に発達していないため、そのまま吸い込んでしまったり、喉に詰まらせたり、気管や気管支に入って炎症を起こしてしまうことがあるのです。そのため、豆まきの後は、豆の後片付けを念入りに行い、兄や姉が豆やナッツを食べる場合も3歳頃までのお子様には食べさせないようにします。消費者庁も「豆やナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにしましょう」と呼びかけています。身近な食品の豆やナッツですが、窒息や誤嚥のリスクがあるため、十分な注意が必要です。





歯周病予防の正しいセルフケア・4

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う恐ろしい病気、歯周病。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です。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、磨き方のコツに続き、歯ブラシ以外の清掃用具についてご紹介します！

歯ブラシだけでは不十分！磨けているのは約6割！

歯周病を予防するためには、歯ブラシのケアだけでは不十分ということをご存知ですか？実はおよそ6割しか磨けていないと言われていています。すべての歯をきちんと磨くには、歯ブラシ以外の補助用具も必要です。

★歯間ブラシ

自分の歯間に合ったサイズの歯間ブラシを使用し隙間にたまった汚れを取り除きます。ブラシの角度や持ち手の長さなどいろいろありますので磨きやすいものを選びます。

★デンタルフロス・糸ようじ

歯間ブラシが入りにくい歯間を磨く際に使います。初めての方には取っ手がある糸ようじが使いやすいかもしれません。ゆっくりと前後に動かし汚れを取り除きます。

★タフトブラシ

ブラシの小さいタフトブラシは、細かい場所に上手に入り込みポイントを絞って磨くことができます。親知らずや歯並びが凸凹しているところ、前歯の裏側などにもピタッと合ってキレイにできますよ。一いかがでしたか？歯ブラシ以外の清掃用具もぜひ使ってみてください。自分に合うものが分からないという時はお気軽にお尋ねください。お口の中を清潔に保ち歯周病を予防しましょう！

◎来月は【歯周病が新型コロナウイルス感染リスクを高める！？】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

親知らずが少し出たままの状態です。どうしたら良いですか？

親知らずというと抜いたほうが良いイメージがあるかもしれませんが、すべてのケースで抜歯が最善というわけではありません。抜いたほうがよい場合をご紹介します。

★親知らずが斜めになっていたり、横に倒れているなど中途半端な状態で生えている場合は、プラークが溜まりやすいため、虫歯や歯周病などのトラブルを高確率で起こします。

★歯並びに悪影響を与えている場合。お口の中のスペースが十分ないと、親知らずが手前の歯を押しきて、歯並びが悪くなります。

★親知らずが、向かいの歯ぐきや頬の粘膜を傷つけている場合も抜歯が検討されるケースです。

きちんと生えており他の歯などに悪影響を与えていない親知らずならば、無理に抜く必要はありません。親知らずを残しておく、将来移植できるというメリットもあります。親知らずのことで悩まれている方はお気軽にご相談ください。最善の治療法をご提案させていただきます。





3つの治療法。お掃除方法もそれぞれ！

歯を失ってしまった時、入れ歯・ブリッジ・インプラントから治療法を選択することになりますが、それぞれにメリット・デメリットがあります。後悔することがないように、長所も短所も理解した上で治療法を選択したいですね。そこで今回は、治療後の掃除のしやすさにスポットを当てて3つの治療法を比べてみましょう！

■インプラント

今までと同じように、歯ブラシや歯間ブラシなどを使用して掃除することができます。入れ歯のように取り外す手間もなく、ブリッジのように汚れが溜まりやすいということもないため、お口の中を清潔に保ちやすい治療法と言えます。

■ブリッジ

ブリッジにした場合も今までと同様に歯ブラシや歯間ブラシなどで掃除することができます。今までと違うのは、歯がない部分を補うポンティックという人工歯と歯肉の間に隙間ができること。この部分は食べかすが溜まりやすいため、スーパーフロス等を使い、念入りに掃除する必要があります。

■入れ歯

毎食後、入れ歯を外して義歯用ブラシや義歯用歯磨き粉でお掃除します。部分入れ歯の場合は汚れが残りやすい金属部分（クラスプ）も丁寧に磨きます。就寝前には義歯洗浄剤を使用してお手入れする必要も。また、入れ歯だけでなく、歯ぐきや残っている歯も歯ブラシなどを利用して清潔にする必要があります。

—いかがでしたか？治療法により、その後のお掃除方法も気をつけるポイントも違ってきます。ご自身の生活スタイルに照らし合わせて、最適な治療法を選択してくださいね！

さて次回は、「3つの治療法。周囲の歯への影響もそれぞれ！」です。お楽しみに♪

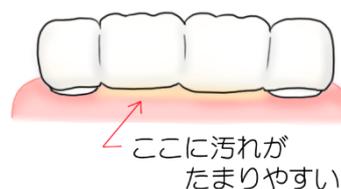
インプラント

通常通り
お掃除



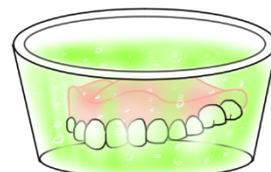
ブリッジ

いつもより
念入りに



入れ歯

洗浄剤に
つけたりする



意外に当たるかも？心理テスト

今回は「今、人生のどの位置にいるのか？」を、あなたの深層心理に聞いてみましょう。

☆「駅で待ち合わせしよう」と

言われました。

どこを想像しますか？

A ホーム

B 改札口

C 駅前広場

A…旅立ちや別れを象徴する

ホームを選んだあなた。

今いる場所とは違う遠い場所

に行くことを心の奥で望んでいるようです。

会社や地域のしがらみから離れた時、本来の

自分らしさを発揮できそうです！

B…改札を出て右に行くか左に行くかで、あなた

の周りの風景はまるで違うものになります。

今あなたがいるのは、まさに人生の分岐

点。大きな判断をする時は、将来を見据えて

慎重に！

C…多くの様々な人が行き交う駅前広場を選ん

だあなた。人が多過ぎて迷子になったり、情

報過多で夢や目標を見失ってしまいがち。

時には初心に戻り、本当に必要なものを確認

することも大切です！





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



レンジ&トースターで簡単！「スイートポテト」

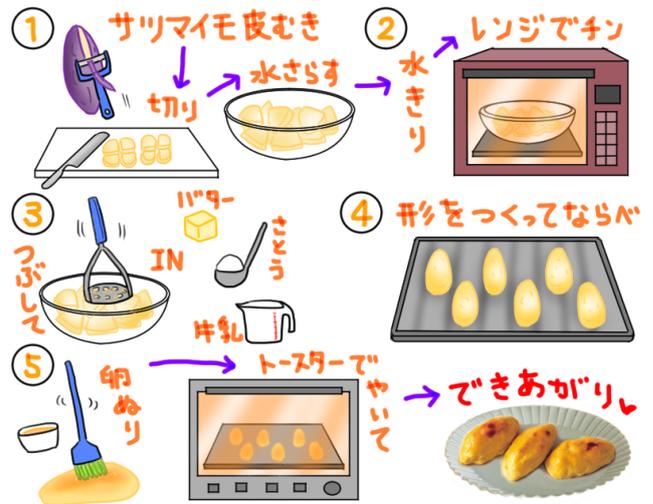
歯の栄養はカルシウムだけでなくいろいろな栄養素をバランス良く摂ることが必要です。今回は歯の象牙質の形成を助けるビタミンCをたっぷり含んださつまいものお菓子をご紹介します♪

【材料】 さつまいも中1本、卵黄（つや出し用）

[A：バター15g、砂糖20g、牛乳30～50g]

- ① さつまいもは皮をむき、いちょう切りにして水にさらします。
- ② ①の水を切り耐熱容器に入れてレンジでチン。
- ③ ②に火が通ったらマッシャーで潰しAを加えて混ぜ合わせます。
- ④ 好みの形に成形し天板に並べます。
- ⑤ つや出し用の卵黄を塗り、トースターで焼き色をつけて完成です！

※成形しやすいように牛乳の量を調整してください。



2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	休	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28						

編集後記

2月に入り冷え性の方はツライ季節ですね。私も寒い季節が大の苦手。そんな私は、生姜と砂糖を煮詰めたジンジャーシロップを毎日飲んでいきます。お湯割りで飲めば体の芯からポカポカ。お酒で割っても美味しいですよ。寒い方の方に特にオススメです♪

