

2021年3月号

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！
少しずつ春らしくなってきましたが、皆様
はいかがお過ごしですか？

さて3月号では、歯周病菌が新型コロナウイルスの
感染リスクを高めるお話、歯医者さんでの定
期健診で行う事のお話です。

そして「じやがいもとチーズのガレット」
のレシピなどを紹介します。

今月も、私たちと一緒に歯の健康を守
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

日常にちよつと贅沢なティータイム

院長の米山です。寒暖差がある毎日ですが、
皆さまお元気でお過ごしですか？

最近、前から行ってみた
かったチョコレート専門店
に行く機会がありました。
早速訪ねてみると、オシャ
レなコイン型のチョコレ
ートがショーウィンドウに並
びます。カカオ豆の産地ご
とに製造しているというこ
とで、3種類のチョコレ
ートをピックアップ。加えて
チョコレートのプリンと
ケーキも購入しました。

帰宅後、早速プリンとケ
ーキをティータイムに。
ほどよい甘みとチョコレ
ートの香りに心が落ち着きます。看板メニ
ューの
コイン型のチョコレートはまた後日。日常の中
にちよつと贅沢なスイーツがあると幸せな気分
になりますね♪

幸せティータイム



肌寒い春先も火事ややけどに要注意！！

3月に入ったとはいえ、まだまだ寒いこの時期。お家の中で暖房器具を使う機会はまだまだ多いと思いま
す。今回は火事やケガにつながる危険な例を見ながら、注意すべきことを再確認しましょう。

★開放式ガス瞬間湯沸器を換気せずに使用。不完全燃焼が起こり一酸化炭素中毒に。

★カセットこんろにカセットボンベを正しく装着せず点火して発火！

★電気ストーブに洗濯物や寝具などが触れて発火！

★電気あんかを使用して就寝。

長時間接触していたため低温やけどに！

その他にも、電源コードの断線や、コンセント
やプラグに埃が溜まっていたことによる火災も
あります。正しい使用法を守るとともにお手入
れもきちんと行い安全に使いたいですね。





新型コロナの感染リスクを高める！？

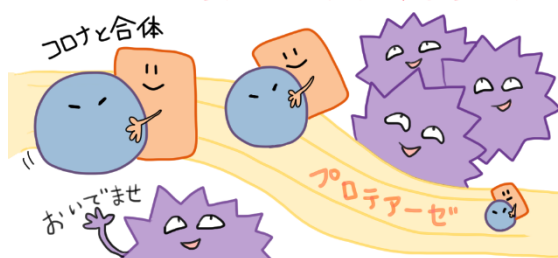
世界中に新型コロナウイルス感染症が広がり、収束のきざしが見えない今。日々、さまざまな不安や不便を感じていらっしゃる方が多いと思います。その新型コロナ、実は歯周病に関係が深いということをご存知ですか？今回は歯周病と新型コロナウイルスの感染についてお話したいと思います。

歯周病菌が感染を手助け！

ちょっと専門的なお話になりますが、新型コロナウイルスは「ACE2受容体」というレセプターにくっついて私たちの体内に侵入します。レセプターというのは、細胞表面や内部にあって、ウイルスなどと結合するもののことです。「ACE2受容体」は体内のあらゆる場所に存在しますが、お口の中の粘膜にも多く存在すると報告されています。



**歯周病菌が口の中にいると…
菌を入り込ませやすくなります。**



そして、もう一つ重要なことは、歯周病菌が作り出すタンパク質を分解する酵素（プロテアーゼ）は、ウイルスが粘膜細胞の中に入り込むことをたやすくしてしまう働きがあるということです。歯磨きなどのメンテナンスが行き届かず、歯周病菌の数が増えると、新型コロナの感染リスクも高まってしまいます。

つまり、「ACE2受容体」が多く存在し、なおかつ不潔になりやすいお口の中は、新型コロナ感染リスクが高い場所と言えるでしょう。マスクや手洗いうがいなどに加えて、お口の中を清潔に保つことが新型コロナの感染対策にも有効です。日々の歯磨きはもちろん、歯科医院での定期的なメンテナンスでお口の中を清潔に保ちましょう！

◎来月は【歯周病って治らない病気？】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

歯医者さんでの定期検診はどんなことをするの？

虫歯や歯周病などを予防するために、主に次のようなことをしています。

★スクレーリング（歯石取り）

歯石そのものに毒性はありませんが、歯石には虫歯菌や歯周病菌などの絶好の住処となってしまうため、ブラッシングで取れない歯石は、歯科医院で専用の器具を使用して取り除く必要があります。歯石は一度取っても再びできてしまうため、定期的に取り除くことが大切です。

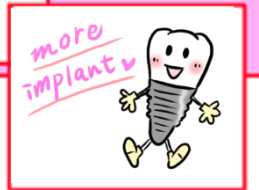
★PMT C（歯のクリーニング）

PMT Cとはプロが専用機器を用いて歯を綺麗にクリーニングすることを言います。細菌が作るバイオフィルムを剥がして歯面をツルツルにしたり、歯間部に溜まった汚れを取り除きます。

その他、ブラッシング指導なども行いますので、分からないことなど何でもお気軽にお聞きください。

定期的なメンテナンスで、健康な歯の状態を維持し、1本でも多く歯を残しましょう！





3つの治療法。

周囲の歯への影響もそれぞれ！

歯を失った時の治療法には、入れ歯、ブリッジ、そしてインプラントがありますが、それぞれにメリットとデメリットがあります。今回は治療による「周囲の歯への影響」にスポットを当て、それぞれの治療法を比べたいと思います。将来、後悔することがないように、長所だけでなく短所も把握し、最適な治療法を選択しましょう！

■入れ歯

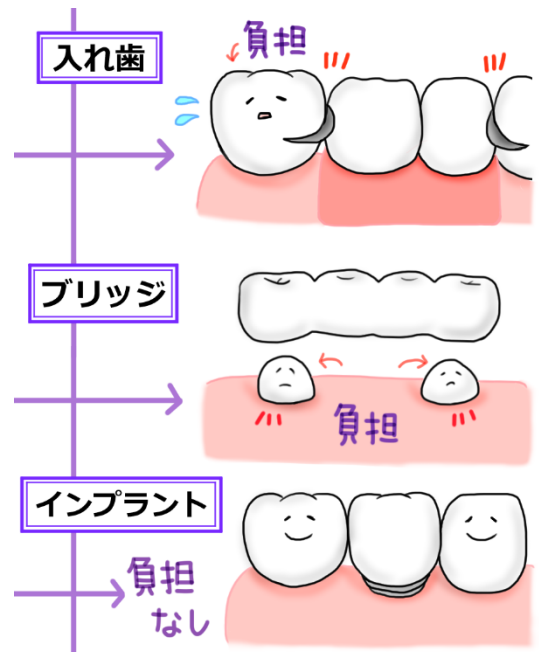
部分入れ歯の場合は、隣の歯にクラスプという金具をかけて固定するため、支柱となった歯に大きな負担がかかります。

■ブリッジ

失った歯の両隣の歯を支柱にし「橋」のように義歯を支えるのがブリッジです。両隣の歯を大きく削ることに加え、ブリッジを支える負担もあるため、両隣の歯の寿命は短くなる可能性があります。

■インプラント

あごの骨に埋め込んだ人工歯根が人工歯を支えるため、他の歯に影響を与えることはほとんどありません。他の歯に頼らず自立しているため、周囲の歯への影響は3つの治療法の中で一番少ないと言えます。



ーいかがでしたか？治療法により周囲の歯にかかる負担はまったく違ってきます。治療期間や費用面、メンテナンスのしやすさなども考慮して、皆さまにとって最適な治療法を選択してくださいね！

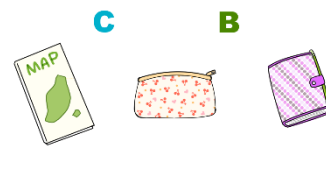
さて今回は、「インプラントにかかる時間は？」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

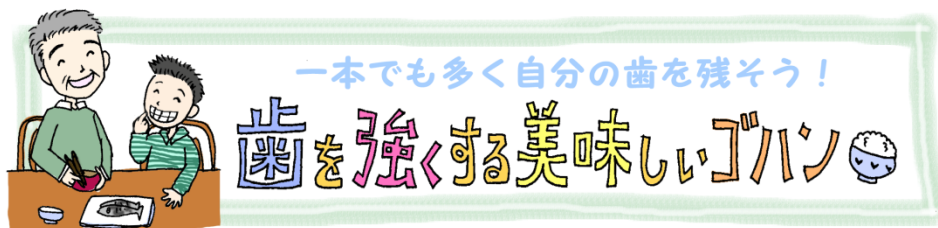
自分がどんな行動をすれば運気が上がるのか？意外と心の底では分かっているものですか？あなたがこれからすべき行動を深層心理に聞いてみましょう！

☆友だちと行った温泉旅行で、うっかりあるものを忘れてきました。それは何ですか？

- A スケジュール手帳
- B 化粧ポーチ
- C 観光地の地図



- A…手帳を選んだあなたは、計画を立てて行動することを大切にしてみよう。タスク管理をしっかり行い、やるべきことを時間内に終わらせるようにすると、いろいろな事が好転しそうです！
- B…身だしなみを整えなければと思っただけ。でも他のことに時間や労力をさかれ、自分自身のことが後回しになっているようです。健康も含め、美容や身だしなみをもっと整えると運気が上がりそうです。
- C…地図を選んだあなたは、物事を単純化することを大切にしてみてください。複雑な問題も要点をおさえて整理していけば、解決の糸口が見えてきそうです！

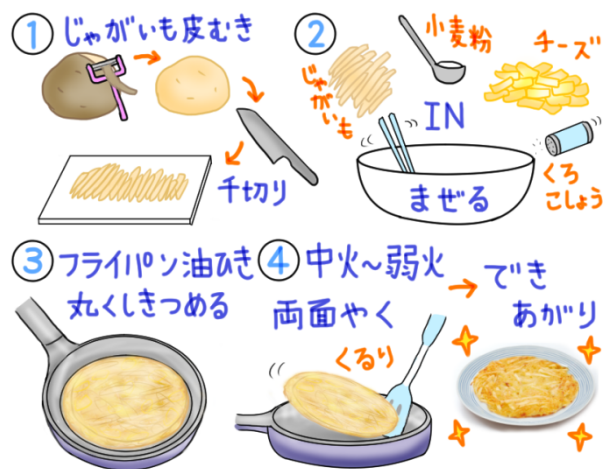


簡単！じゃがいもとチーズのガレット

ビタミンCは歯の象牙質の形成に欠かせない栄養素。そのビタミンCをたっぷり含んだじゃがいもを使ったレシピをご紹介します。カルシウム豊富なチーズと一緒に食べて強い歯をつくりましょう！

【材料】じゃがいも、ピザ用チーズ、
ブラックペッパー、小麦粉（少量・つなぎ用）

- ① じゃがいもは皮をむいて千切りに。
- ② ボールに①とピザ用チーズ、ブラックペッパー、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を丸く敷き詰める。
- ④ 中火～弱火で両面をじっくり焼いて完成！



※ベーコンやハムなどを入れても美味しいですよ。
じゃがいもを予めレンジしておくとき短に！

3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	休	5	6
7	8	9	10	休	12	13
14	15	16	17	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28	29	30	31			

編集後記

先日、ご近所から珍しい野菜をいただきました。それは「サボイキャベツ」。葉が縮れているので「ちりめんキャベツ」とも呼ばれているものです。ロールキャベツが良いとのアドバイスで早速調理。



葉が丈夫なので巻きやすく煮崩れしなくて◎お味も美味しかったですよ♪