

がリフレッシュすることを べたいと、今から収穫を楽 おいた畑に、 そこで、私は庭で家庭菜園 日常生活の中でも、 しみにしています。 をする時に一緒に焼いて食 苗を植え付け。庭でBBQ う日常が続きますが、皆さまはお元気でお過ご 行きづらかったり、 を始めることにしました。 めることが必要ですね。 しですか? こそ、安心して気軽に楽し このような状況下だから 長く続く自粛生活。 あらかじめ肥料を入れて 院長の米山です。 先日、 気持ち 野菜の まだまだ人が集まる場所に 買い物するにも神経をつか

自宅の家庭菜園で気軽にリフレッシュ♪

紫外線ケアの「うっかり!」に注意して、がっちりブロック!

爽やかな陽気に誘われ、外で思い切り遊びたくなる季節ですね。でも注意すべきは「紫外線」。浴び過ぎると日焼けだけでなく、シワやたるみ、皮膚がん等の原因になることはご存じですよね? そこで今回は、紫外線ケアで、うっかり忘れがちなポイントをご紹介します!

★日焼け止めクリームを朝塗ったから大丈夫というわけではありません。 時間とともに落ちるため、こまめに塗りなおす必要が。

★屋外だけでなく室内にも紫外線は入ってきます。窓辺やサンルーム

★屋外だけでなく室内 身の回りの キケン 再・チェック。

ですね!

積極的に見つけていきたい

など太陽光がよく入る場所は要注意。

★空からの紫外線だけでなく、コンクリートや 砂浜、建物などから反射する紫外線も。

★曇り空でも紫外線は地上に降り注ぐため、 天候に関わらず紫外線対策は必須です!



患者さんが知らない歯の怖い話 歯周病 vol.104



歯周病って治らない病気?

「歯周病は一生治らない」…そんな言葉を聞かれたことはありますか?治療しても治らないんじゃ、 してもしょうがないのでは?なんて思われるかもしれませんが、実際はきちんと治療をしてメンテナン スを続ければ、歯周病は治ります。

治るけど、再発しやすい病気です。

ただし、歯周病は再発しやすいのも事実。毎日のセルフケアが疎かだったり、歯科医院での定期的なメンテナンスができていないと、再び歯周ポケットができて歯周病菌が住み着き、歯ぐきに炎症を起こ

し、さらにはあごの骨も溶かしていきます。つまり、メンテナンスを怠ると、いくら治療をしても歯周病が再発し"一生治らない"と同様の状態が続いてしまうのです。

<治療完了後、再発させないために必要なこと>

★毎日のブラッシング

食後や特にお休み前にはしっかり歯磨きすることが大切です。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやフロスなども利用して隅々までキレイに。磨き残しやすいポイントなど、私たちにお気軽にお聞きください。

★歯科医院での定期的なケア

セルフケアだけですべての汚れを取り除くことは不可能です。定期的に歯科医院に通い、セルフケアで取り残した汚れやプラークを掃除してもらうことが必要です。特に歯周病菌の住み家となる歯石は自分では取り除けませんので、プロの手で丁寧に取り除いてもらいます。

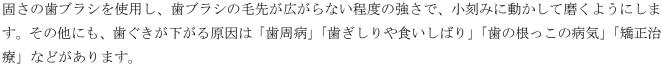
セルフ+プロのメンテナンスで、歯周病を寄せ付けない口腔環境をつくりましょう!

◎来月は【歯周病になって失うものは?】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

強すぎるブラッシングで歯ぐきが下がる?

強い力でゴシゴシと磨く癖がある方、固い歯ブラシを使用されている方は、歯ぐき が傷つき歯ぐきが下がってしまうことがあります(歯肉退縮)。予防するには、適度な



歯ぐきが下がり歯が長くなったように見えると、見た目が悪いだけでなく、食べ物が挟まりやすくなったり、歯の根元の象牙質が露出することにより根元がしみたり虫歯になりやすくなるなど、いろいろな問題が出てきます。

歯ぐきの再生治療を行える場合もありますが、基本的に、下がった歯ぐきは自然に元の状態に戻ること はありません。歯ぐきの下がりが気になるという方は、お早めにご相談くださいね!





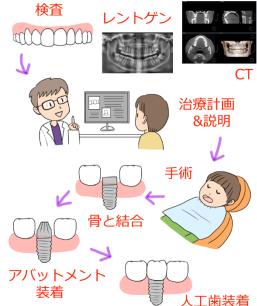
インプラントを入れる場合、

治療にかかる時間は?

インプラントの治療にどれくらいの時間が必要なのかご存知ですか?「入れ歯やブリッジよりも長くか かりそうだけど、具体的には???」という方が多いと思います。

そこで今回は、インプラントの治療にかかる時間を、治療の流れ とともにご紹介したいと思います。

- **▼カウンセリング・検査・・・**虫歯や歯周病の有無等を確認。 レントゲンやCTで残存歯やあごの骨の状態も確認します。
- ▼治療計画や治療費の説明・・・一人ひとりの患者様に最適な 治療法、費用、治療期間などをご説明します。
- ▼手術…手術は1~2日程度で終わりますが、手術後はインプ ラントと骨が結合するまで数ヶ月の治癒期間が必要であるため、 どうしても治療期間が長くなります。
- ▼人工歯装着···インプラントと骨が結合したらインプラントと 人工歯をつなぐアバットメントを装着し、問題がなければ人工 歯を装着します。治療期間は約1~2ヶ月です。
- ーここまでの治療期間の目安としては、下あごで約6ヶ月、 上あごで約12ヶ月かかると考えられています。



В

テーブルを拭く

Α

C

お店の人にヘルプを頼む

加えて、歯周病がある方やインプラントを入れるのに十分なあごの骨量がない方は、インプラントを入れ る前に、歯周病治療やあごの骨を増やす手術をする必要もあり、さらに治療期間が長くなります。

インプラントの場合は特に、腰を据えてじっくり治療する心構えが必要ですね。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いきましょう!

さて次回は、**「インプラント治療後のメンテナンスは大変?」**です。お楽しみに♪

C .. せん。 情に流されることがあるかも。 発展性がないことに時間を割くのは好みま は将来もシビアに考えています。 役割をわきまえ冷静に判断できるあなた

相手を尊重する性格なので、

そのため、

きちんと返事をしないまま忘れてしまうこ 分一 人で無理やり解決しようとしたり

きる人に相談することも大切です。

とがあるかも。

相手を気づかったり、

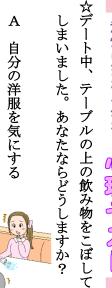
В

わかない場合は、 お付き合いをお断りできるでしょう。 あなた。 基本的に自分が一番大切な 相手に対して興味が 特に気にせず、 あっさりと

深層心理に聞いてみましょう: されたときの行動をあなたの ※好意のない人から突然告白







意外に当たるかも?心理是又ト



一本でも多く自分の歯を残そう!

歯を強くなき味いプリンの



カルシウムたっぷり!しらすのハッシュドポテト

骨や歯の材料となるカルシウムが豊富な「しらす」を使ったレシピをご紹介します。お子さまのおやつなどに取り入れて、丈夫な歯を育てていきましょう♪

【材料】じゃがいも 1個、しらす干し 大さじ5、 片栗粉 大さじ1、オリーブオイル適量

- ① じゃがいもは皮をむいて千切りにします。※水にはさらしません。
- ② ボウルに①としらす干し、 片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、②を広げて中火〜弱火で焼く。
- ④ 両面に焼き色がついたら完成!!
- ◎具材にチーズや大葉、海苔などを加えても美味♪



-4月のカレンダー-						
В	月	火	水	木	金	±
				徘	2	3
4	5	6	7	(株)	9	10
11	12	13	14	休	16	17
18	19	20	21	徘	23	24
25	26	27	28	29	徐	

