

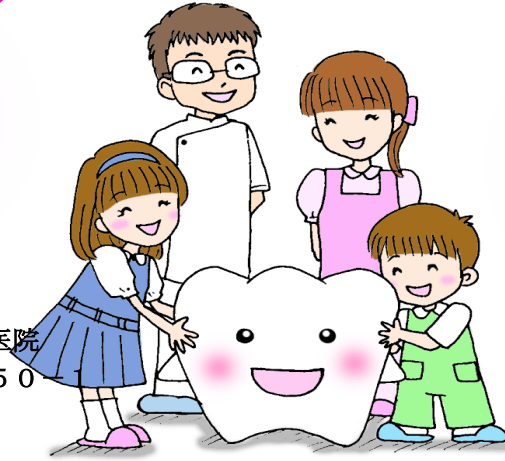
季節の挨拶

こんにちは！

新緑がまぶしい季節になりましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、五月号では、歯周病で失うものはお話、インプラント治療後のメンテナンスのお話、そして、歯の象牙質をつくる栄養・ビタミンCが豊富なじゃがいものレシピなどを紹介します。

今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、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



我が家の庭で小鳥が子育て！

院長の米山です。風薫る五月。私は一年で一番好きな季節ですが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて先日、庭木の剪定をしていたら、メジロのつがい（夫婦？）が、鳴きながらやたらと私の周りを行ったり来たりしてるので何かな？と思ってしていると、庭木の枝の間に鳥の巣ができていて、のぞくと中に可愛いひな鳥が3羽眠っていました。

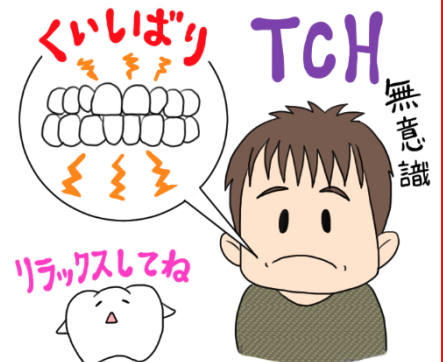
めじろの親鳥は子供を守ろうと必死で怪物のような人間の私を追い払おうとしていたんです。剪定は当分延期してひな鳥が巣立つのをそっと見守ろうと思います。驚かせてしまったお詫びにオレンジを輪切りにして巣の近くの枝に置いておきました。メジロは花の蜜や果物の実が大好きらしく、翌朝にはほとんどなくなっていました。無事に巣立つのを祈ります！

白衣を脱いだ。私の独り言

歯に様々な悪影響を及ぼす「TCH」

「TCH」という言葉をご存じですか？上下歯列接触癖といい、上下の歯を接触させている癖のことを言います。口を閉じている時に上下の歯が接触しているのは当たり前と思われるかもしれませんが、実は2～3mm空いているのが正常なのです。この癖があると、睡眠中の歯ぎしり・食いしばりのほか、仕事に集中している時や、スマホやパソコンなどで長時間下向きの姿勢を取っている時などにも、上下の歯が接触し圧力がかかり続けます。放置していると、歯の根元がくさび状に削れて知覚過敏になったり、歯が折れたり、歯周病が悪化するなど様々な悪影響があります。

歯の接触を自覚したら、意識的に歯を離し、息を吐き、体の力を抜きリラックスしてください。就寝時の歯ぎしりや食いしばりには、ナイトガードも効果的です。





歯周病になって失うものは？

テレビのCM等でもよく聞く「歯周病」。なんとなく悪い病気だと思っただけでも治療すれば治ると、軽く考えている方はいらっしゃいませんか？実は、歯周病を治療しても、元どおりに戻らないものはたくさんあるのです。

歯ぐき、あごの骨、歯はもう元に戻らない！

★下がった歯ぐき

歯周病によって歯ぐきが下がってしまった場合、歯周病の治療をしても、一度下がってしまった歯ぐきはもう元に戻ることはありません。薬用の歯磨き粉を使ったり、歯ぐきのマッサージをしても、効果はほとんどないでしょう。

歯ぐき下がると老けて見えるなどの見た目だけでなく、エナメル質がない歯根部分が露出するため、虫歯や知覚過敏などのリスクも上がってしまいます。

★溶けたあごの骨

歯周病によってあごの骨が溶けてしまった場合も同様に、歯周病の治療をしても、溶けてしまった骨は自然に再生することはありません。歯周病が進行しあごの骨の破壊が進んでしまっている場合は、大切な歯まで失ってしまうことがあります。ちなみに、インプラントを入れる場合は、あごの骨の量が足りないと、通常の手術の他に骨を追加する手術も必要となり、経済的にも精神的にも負担が増大します。

—いかがでしたか？歯周病で失うものはたくさんあります。毎日のケアと歯科医院での定期検査で、歯周病にならない、再発させない健康なお口の状態をキープしていくことが大切です！

◎来月は【日中の噛みしめで歯周病リスク増大！】をお届けします。お楽しみに♪

歯茎が下がる

顎の骨が溶ける



歯周病にならないことが大切です！



衛生士がいる 歯の保健室

入れ歯にも定期検診が必要ですか？

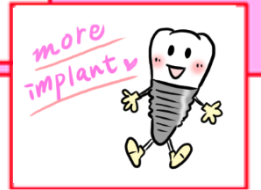
入れ歯は人工物だから虫歯にもならないし検診は不要と思われるかもしれませんが、良いコンディションで使い続けるには、定期的に検診を受けることをおすすめします。

理由はお口の中の状態が日々変化するから。ご自分の歯が虫歯や歯周病になったり、あごの骨や歯ぐきが痩せることなどが原因で、ピッタリだった入れ歯もだんだんと合わなくなってきました。そして、毎日噛んでいると人工歯もだんだんとすり減り、かみ合わせも低くなってきます。

そのままの状態を使い続けると、歯と入れ歯の隙間に食べ物のカスが入り込んだり、部分的に当たるところが出てきて痛みを感じるようになる他、かみ合わせが低いことでクシャッとした顔つきになり実年齢よりも老けて見えてしまうことも…。

お口の変化や入れ歯の劣化は意外と気がつきにくいので、歯科医院で定期的にチェックしてもらって良いですよ。入れ歯を快適に使い続けたいという方はお早めにご来院ください！





インプラントの治療後のメンテンスは大変ですか？

「インプラントはメンテナンスが大変」とお聞きになった方がいらっしゃるかもしれませんが、でも、入れ歯やブリッジにしても、治療後のメンテナンスは必要です。そこで今回は、インプラントを入れた後のメンテナンスについて詳しくご紹介したいと思います。

★何のためにするの？

◎インプラント周囲炎（しゅういえん）の予防

インプラントを入れた場合、インプラント周囲炎にかかりやすいため予防が大切です。インプラント周囲炎になるとインプラントを埋め込んだ歯ぐきが炎症を起こしたりあご骨が溶けるなどして、せっかく入れたインプラントの寿命が短くなってしまいます。

◎インプラント以外の歯の寿命をのばす

インプラントを入れた歯だけでなく、お口全体の健康状態をチェックして、歯を失う大きな原因である歯周病や虫歯の予防も同時に行います。

★どんなことをするの？

「かみ合わせ」「インプラントのぐらつき」「歯周ポケット」

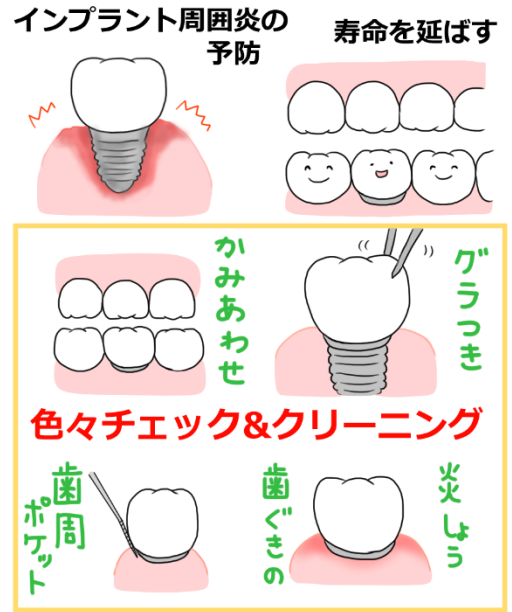
「歯ぐきの炎症」などのほか、お口は清潔な状態を保っているか、

歯ぐしりや食いしばりがないかなどをチェックした後、クリーニングや歯磨き指導を行います。

患者様のお口の状態によりますが、年におよそ2～4回のペースで通っていただきます。

ーいかがでしたか？皆様にとってインプラントのメンテナンスは大変ですか？治療法を選択する場合は、治療後のメンテナンスも含めて検討すると失敗がないですよ！

さて次回は、「自分はインプラントができる？意外と知らないNGケース」です。お楽しみに♪



意外に当たるかも？心理テスト

☆友人とオシャレなバルでお酒を飲むことに。頼んだおつまみは？

- A チーズ盛り合わせ
- B 豚足
- C トリュフの前菜

※手放すと運気が上がるものを、あなたの深層心理に聞いてみましょう！



A…定番おつまみを選んだあなたは、みんなのことを一番に考えるタイプです。たまには気遣いを手放し、自分自身を喜ばせてあげてくださいね。

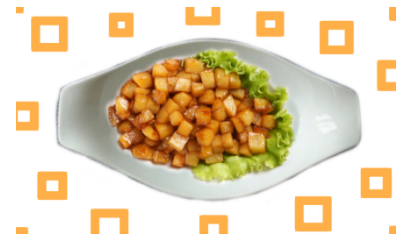
B…食べたいから食べるという強い意志を感じるオーダー。あなたには自己中心的な一面があるかもしれません。時には、人に喜んでもらうためだけに行動できると、もっと世界が広がりそうです。

C…一番高価なおつまみを選んだあなたは見栄っ張りな一面があるかも。自分を良く見せることも大切ですが無理のしすぎは逆効果。見栄を手放すと別の魅力が輝きますよ♪



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たっぷり！じゃがいもの照り焼き

歯の象牙質をつくる栄養素、ビタミンC。実は、じゃがいもは意外と豊富なビタミンCを含んでいます。そこで今回は、常備野菜じゃがいもを使った一品をご紹介します。おかずにもおつまみにも◎

- 【材料】じゃがいも 片栗粉
調味料（醤油：砂糖＝1：1）
塩・コショウ

- ① じゃがいもは1cm角に切って片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、
①を入れて火が通るまで炒める。
- ③ ②に調味料を加えてからめ、
塩・コショウで味を整えて出来上がり！

※コッテリさせたい場合は、
調味料にマヨネーズを少量加えても◎



5月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						休
休	休	休	休	6	7	8
9	10	11	12	休	14	15
16	17	18	19	休	21	22
23	24	25	26	休	28	29
30	31					

編集後記

先日、子どもと一緒にやぎを飼育している牧場へ。牧場ではやぎの飼育・出産・搾乳から乳製品の製造販売までされていて、ミルクとソフトクリームをいただきました。お味はあっさり風味で優しい甘みが実に美味！
今春生まれた子やぎたちにも会えて、癒されるひと時になりました♪



先日、子どもと一緒にやぎを飼育している牧場へ。牧場ではやぎの飼育・出産・搾乳から乳製品の製造販売までされていて、ミルクとソフトクリームをいただきました。お味はあっさり風味で優しい甘みが