

2021 年 6 月号

歯っぴーライフ

VOL. 1 号

季節の挨拶

こんにちは！

湿気の多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、六月号では、歯周病悪化の3大要因のお話、ドライマウスと感染症のお話、インプラントができない患者さんのお話です。そして、カルシウムをたっぷり摂れるレシピ等をご紹介します。

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



白衣を脱いだ私の独り言

十数年ぶりの動植物園でリフレッシュ♪

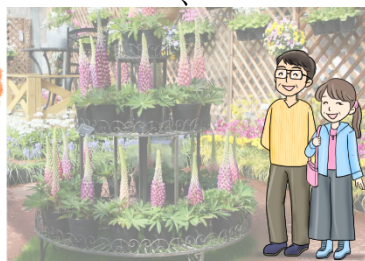
院長の米山です。雨が多い季節になりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて先日、十数年ぶりに動植物園に夫婦で遊びに行く機会がありました。

子どもが幼い頃は年に1回は行った懐かしい場所です。

植物園では色とりどりの花を眺め、ウッドチップの敷かれた小道を散策してリフレッシュ。動物園では、静かに座るオラウータンや水中をすごいスピードで泳ぐコツメカワウソを見学し動物たちの運動能力に改めて驚いてしました。

子育て卒業後に行く動植物園も良いものです。大人だけでも十二分に楽しめます♪



子どもを夏の危険から守る2つのポイント

夏は楽しいことがたくさんある分、危険なこと、注意しなければならないことも、たくさんあります。今回はお子様が安全に楽しい夏を送るためのポイントを2つご紹介します！

★水の危険・・・水がある場所で遊ばせる時は細心の注意が必要です。浅い場所でも溺れることがあるため、水辺ではライフジャケットを着用し目を離さないように。また、海やプールだけでなく、浴室など屋内でも水の事故は起きることが。小さなお子さまは、鼻と口を覆う数cmの水位でもおぼれてしまうことがあります。

★熱中症の危険・・・遊びに夢中になっていると、気がつかないうちに体温が上昇し熱中症になることが。帽子を被る、定期的に涼しい場所で休憩する、こまめに水分を補給することが大切。乳幼児の場合は特に注意が必要です。





歯周病がひどくなる人の特徴は？

歯周病の原因は歯周病菌です。そのため歯周病が住みにくい清潔な口内環境をつくれば、歯周病は快方に向かいます。でも、いくつかの要因により、いくら治療してもなかなか治らなかったり、さらに悪化したりするケースもあるのです。その危険な要因を見ていきましょう。

悪化 3 大要因はこれ！あなたは大丈夫？

★喫煙

タバコを吸うと血管が収縮し、歯ぐきも血行不良を起こします。すると、歯ぐきの修復機能が低下することから、歯周病の治りが遅くなります。体の抵抗力も弱まり、タバコはまさに「百害あって一利なし」です。

★糖尿病

血糖値が高いと傷が治りにくく、唾液も出にくくなります。そのため歯ぐきの炎症もなかなかおさまらず、浄化作用がある唾液が出にくくなることで、口の中の細菌が増え歯周病もどんどん進行していきます。

★噛みしめやくいしばり

歯ぐきに炎症があるところに、噛みしめやくいしばりなどで強い力がかかると、歯を支えている組織が破壊され、歯周病が悪化します。無意識にしていることがあるので要注意です。

ーいかがでしたか？歯周病を治すには、治療やケアはもちろんですが、生活習慣や病気をコントロールすることも重要です。喫煙の習慣がある方は禁煙を、糖尿病がある方はその治療を、そして噛みしめやくいしばりがある方はストレスをためない工夫をしてみてくださいね！

◎来月は【白と黒。歯石は2種類！黒い歯石は歯周病がある証拠！】をお届けします。



衛生士がいる 歯の保健室

ドライマウスの方は風邪や感染症にかかりやすい？

加齢やストレス、女性ホルモンの低下、薬剤の副作用など、様々なことが原因となり唾液の分泌量が低下して、お口の中が乾燥する「ドライマウス」。お口の中の粘つきや舌の痛み、口臭などの不快な症状が出たり、ひどくなると舌のひび割れや味覚障害を起こすことがあります。でも、ドライマウスの悪影響はそれだけではありません。

唾液には『IgA』という抗菌物質が含まれていて、ウイルスや細菌から私たちの体を守る働きをしています。しかし、唾液の分泌量が減少してしまうと、この防御機能が十分に働かず、風邪や感染症にかかりやすくなってしまいます。

生活の質が下がるだけでなく、病気にかかるリスクも上げてしまうドライマウス。

気になる症状がある方は、お早めにご相談くださいね！





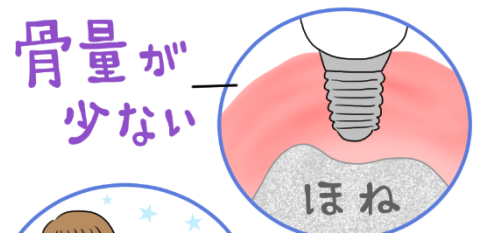
自分はインプラントができる？

意外と知らないNGケース！

「将来、歯を失ってしまったらインプラントに」と考えている方もいらっしゃると思います。漠然と考えているインプラント治療。実は、できないケースがあることをご存じでしょうか？今回はインプラント治療ができない人の特徴をご紹介します。

★あごの骨が薄い方

インプラントはあごの骨に人工歯根を埋め込むため、人工歯根を埋め込むための十分な骨の厚みと高さが必要です。十分な骨の量がない場合は、骨造成や骨移植が必要になります。



★お子さまや妊娠中の方

あごの骨が成長中の人にはインプラントはできません。一般的には骨の成長が終わる20歳前後から受けられるようになります。また、インプラント治療は手術や投薬が必要になるため、妊娠期間中は避けたほうが良いでしょう。



★全身疾患や持病のある方

糖尿病や高血圧、心臓病、骨粗しょう症などがある場合、インプラント治療が受けられないことがあります。かかりつけの内科医と相談して治療を検討することが大切です。



その他、重度の歯周病にかかっていたり、喫煙習慣がある場合は、インプラントの成功率が低いことも報告されています。インプラントを検討中の方は、事前に歯科医院に相談しておく、いざという時に慌てませんよ。その他、気になることがある方は、お気軽にお聞きくださいね！

さて今回は、「喫煙はインプラントをダメにする？！手術もその後も負うリスク」です。

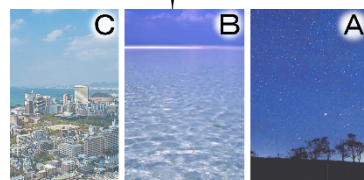
C…状況を冷静に把握したいと考えるあなたの理想のパートナーは、自分とは違った視野や感覚を持っている人。思いがけないアイデアからインスピレーションが湧き、あなた自身を成長させてくれますよ！

B…常に刺激や変化を求めているあなたの理想のパートナーは、知識も経験も豊富な人。探求心や好奇心を満たしてくれる人なら、長く良い関係でいられるでしょう。

A…何億光年も離れた星の光。そんな写真を撮ったあなたは、パートナーに包容力や寛容さを求めているようです。カリスマ性のある人や、美的センスが似ている人との相性が抜群です。

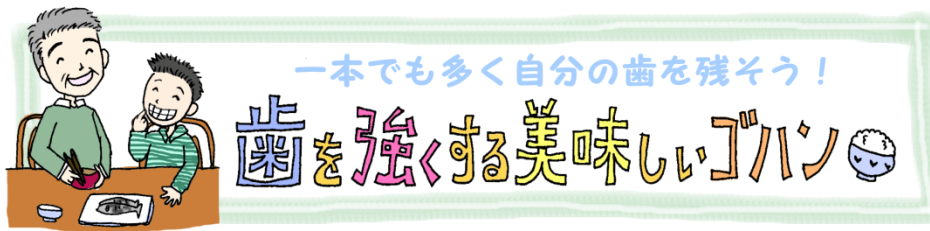
※あなたの理想のパートナーを、深層心理に聞いてみましょう！

- A 星が輝く夜空
- B キラキラ輝く青い海
- C 上空から空撮した街



☆カメラマンのあなたは写真撮影をしています。それはどんな写真ですか？

意外に当たるかも？心理テスト



カルシウムたっぷり！小松菜＆じゃこ＆チーズのおにぎり

骨や歯の形成に欠かせない栄養素・カルシウム。そのカルシウムが豊富な食材をたっぷり使ったおにぎりをご紹介します。成長盛りのお子さまや、骨粗しょう症が気になる方に特にオススメです！

【材料】小松菜、ちりめんじゃこ、
プロセスチーズ、ごま油、ご飯

- ① プロセスチーズを食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜をきざむ。
- ③ フライパンにごま油を入れ、
②とちりめんじゃこを炒める。
- ④ ご飯に①と③をさっくり混ぜて、
ラップに包んでおにぎりに！

※この他にも、紫蘇や焼きのりなどで、
香りを加えても美味ですよ♪



6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	休	4	5
6	7	8	9	休	11	12
13	14	15	16	休	18	19
20	21	22	23	休	25	26
27	28	29	30			

編集後記

最近はお占ブームのようですが、
実は私も占い好きの一人。占いの本を
読んで、今自分はどんな状態なのか、
どんなことに気をつければ良いのかを
心の片隅に留めて生活しています。
違った視点から
物事を考えられた
り、人生のヒント
を得られるなど、
結構実生活に役立
ちますよ♪

