

季節の挨拶

こんにちは！

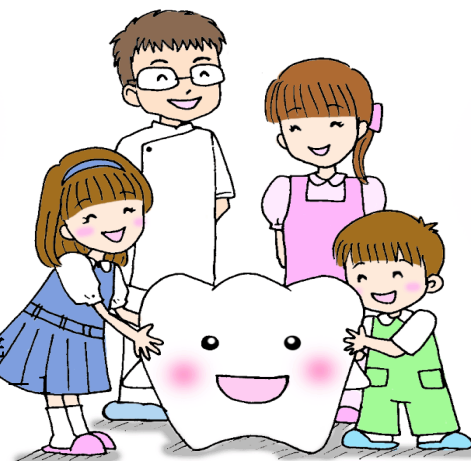
暑くなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、七月号では、白と黒、2種類の歯石のお話。噛みしめとくいしばりのお話、インプラント治療時の喫煙のリスクのお話です。そしてカルシウムをたっぷり摂れるレシピをご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口の中の健康を守り、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

自宅の断捨離決行！

院長の米山です。暑い夏がすぐそこまでやってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて先日妻と部屋の断捨離を決行しました。十数年間思い切った断捨離をできなかった部屋

からは、よくこんなに溜めていたなと思う量の不用品が山ほど発掘されました！

今回の断捨離を終えて

良かったと思ったことは、思い出を語り合いながら、モノを処分できたこと。

思い出を共有できる相手がいるとお別れしやすくなるものです。

いつか使うかも『いつか』は永遠に来ません！

断捨離をし終えて部屋も気分もスッキリ。カーテンも新調したので気持ち良く過ごせることと思います♪



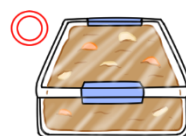
夏と言えばカレー！でも一晩寝かせたカレーは要注意！

カレーは鍋一杯に作って残ることが多い料理。そして、調理してすぐに食べるよりも、一晩寝かせた方が美味しいと言いますよね。でも、一晩寝かせたカレーは要注意！作ったあと常温で保存すると、食中毒の危険性が増してしまいます。

しっかり煮込んでいるのになぜ？と思われるかもしれませんが、しっかり加熱しても生き残ってしまうウェルシュ菌などの菌があり、それが保存している間に増殖して、食中毒を引き起こすリスクが上がるのです。



そのため、残ったカレーは常温で保存せず、浅めの容器に小分けにして、冷蔵庫で保存するようにしましょう。そして食べる前は、よくかき混ぜながら中までしっかり加熱していただいてくださいね！



タッパーに入れて冷蔵庫保存◎



白と黒。歯石は2種類！

「歯石を取ってほしい」と来院される患者様が多くいらっしゃいますが、皆さまは歯石に種類があることをご存知でしょうか？実は歯石には白と黒の2種類あります。今回はその違いを見ていきましょう！

黒い歯石は歯周病がある証拠！

★白い歯石…鏡などで自分のお口の中を覗いてみて確認できるのが、白っぽい歯石のほうです。これを「歯肉縁上歯石」と言います。歯垢が唾液中のミネラル成分によって固まってしまったものなので、白い歯石が付きやすい場所は、唾液の出口があるところ。舌の付け根や上の奥歯に触れる頬の内側付近の歯につきやすい特徴があります。

★黒い歯石…白い歯石とは別に「歯肉縁下歯石」という黒い歯石があります。これは歯周ポケットと呼ばれる歯ぐきの溝の中に隠れているため自分では見えません。

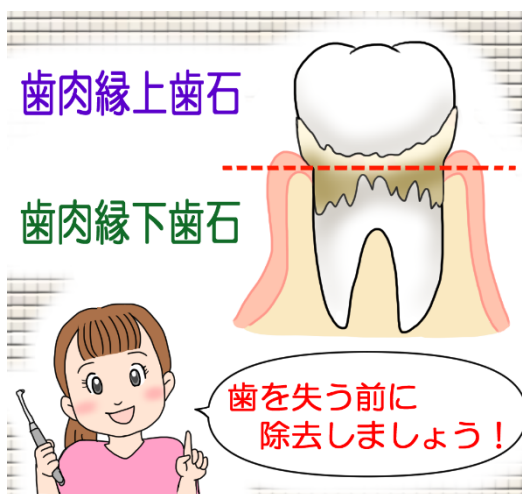
白い歯石よりも頑固に歯根表面にこびりついているため、歯石取りもなかなか困難でやっかいな歯石です。

黒い理由は、歯周病菌の出す色素が黒いことや、歯周病の炎症で歯茎から出血する血液成分の影響だと言われます。

黒い歯石は、歯周病が進行して生じる歯周ポケット内にできるため、黒い歯石があるということは歯周病がある程度進行しているということ。歯周病が進行すると、次第に歯を支えるあごの骨が溶け、最悪の場合は歯を失ってしまいます。

—いかがでしたか？歯周病予防には、黒い歯石ができる前にこまめに歯科医院で歯石を除去してもらうことが大切です。こまめなチェックをすることで治療回数も痛みも少なくて済み、結果的にラクですよ！

◎来月は【ドライマウスと歯周病。唾液が減ると歯周病が進行しやすくなる？！】をお届けします。

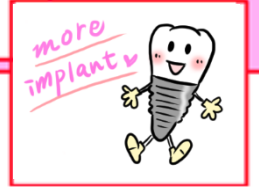


衛生士がいる 歯の保健室

寝ている間に噛みしめているようです。治す方法は？

噛みしめやくいしばりがあると、歯が折れる、歯がしみる、歯肉炎、顎関節痛、頭痛、肩こりなど、体に非常に大きな負担をかけます。そしてこの習慣は、就寝中だけでなく、料理中などのちょっとした緊張時にしていることがありますし、上下の歯を接触させているだけでも相当な力が加わっているので注意が必要な習慣です。治療法としては、まず日常生活で、唇を閉じて上下の歯を離すように意識して過ごすこと。1日に何度も思い出して、歯と歯がくっついていたら離すようにすると、次第にあごの関節や筋肉がリラックスして、あごや首のまわりの緊張も和らいでいきます。寝ている間は意識できないと思われるかもしれませんが、意外とコントロールできるものです。低めの枕を使い、首の付け根近くにあてるようにして、口が開きやすい状態をつくります。そして全身の力を抜いてリラックスしながら「歯を合わせない」と言い聞かせながら寝てみてください。練習するうちに、リラックスした状態で歯を合わせないで寝ることができるはずですよ！





喫煙はインプラントをダメにする？

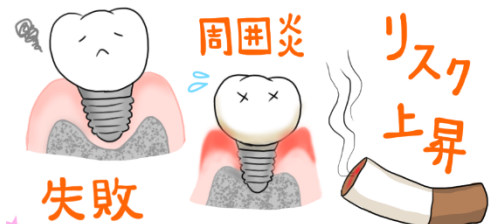
手術もその後も負うリスク！

喫煙の習慣は体に様々な悪影響を与えますが、インプラントも例外ではありません。そこで今回は、喫煙がインプラントにとってダメな理由をお話したいと思います。

■手術の失敗率が高くなる！

喫煙により毛細血管が収縮し、血行が悪くなります。血行が悪いと手術のキズの治りが遅くなったり、インプラントと骨がくっつきにくくなるなど、手術が失敗するリスクを高めます。

タバコを吸っている人は、タバコを吸わない人に比べて、3.7倍も手術の失敗率が高まるという報告も。



■インプラント周囲炎のリスク上昇！

インプラント周囲炎というのはインプラントの歯周病です。

喫煙している方は、歯ぐきの血行不良により免疫力の低下が起こり、インプラント周囲炎にかかりやすくなっています。

インプラント周囲炎が悪化すると、最悪の場合インプラントが脱落し、せっかく入れたインプラントの寿命が縮まってしまいます。

また、タバコを吸っていると唾液が減少します。お口の中を洗浄・殺菌する作用がある唾液が減少することで、インプラントの周りも炎症が起きやすくなります。喫煙者は非喫煙者に比べ、歯周病やインプラント周囲炎になるリスクが2～6倍もあると言われています。



「インプラントを長持ちさせたい」という方は、できれば生涯にわたり禁煙することをおすすめします！

さて今回は、「上あごと下あごで違う成功率！上あごのインプラント治療は難しい？」です。

意外に当たるかも？心理テスト

☆大切な宝物がどこかに隠されています。その場所はどこでしょう？

A 地下室

B 引き出しの中

C 魔法で鍵がかかった箱

※仕事でステップアップするためのヒントを、深層心理に聞いてみましょう！

A…思わぬ場所に成長するためのヒントが隠されているようです。見方や考え方を変えることで、普段は気づかなかった道筋が見えてくるかもしれません。

B…意外と簡単な方法でステップアップできるかもしれません。目の前にある課題を一つひとつクリアしていくことで、周囲の信頼を得られます。昇格・昇進の可能性も！

C…人のサポートなしでステップアップするのは難しそうです。友好的な人間関係を築いておくと、困った時に強力な助っ人になってくれるかも。普段から人に喜ばれる仕事をするよう心がけましょう！





一本でも多く自分の歯を残そう！

歯を強くする美味しいごはん



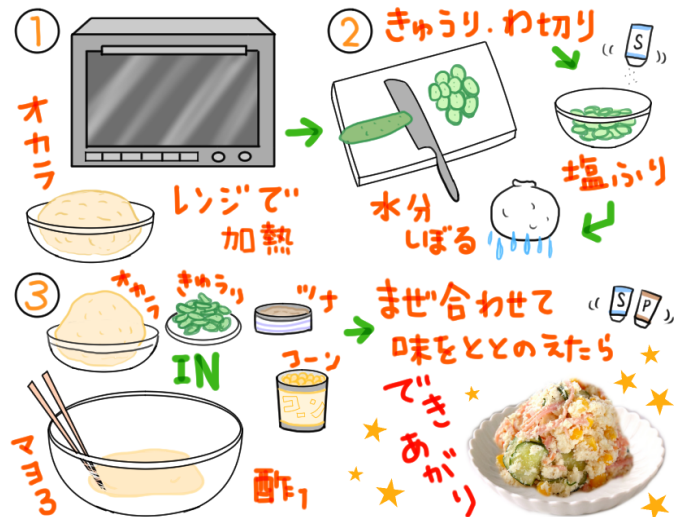
カルシウムたっぷり！ポテサラ風おからサラダ♪

カルシウム豊富なおからを使ったレシピを紹介します。ダイエット食材のおからは、歯に良いことに加え、食費節約にもなって一石三鳥！簡単なのでぜひつくってみてくださいね♪

【材料】 おから、ツナ缶、コーン缶、きゅうり

A〔マヨネーズ：酢＝3：1〕

- ① おからは耐熱皿に入れて電子レンジで加熱。
- ② きゅうりは輪切りにして塩を振り、水分を絞っておく。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、コーン缶、ツナ缶（オイルごと）も加えて混ぜ合わせる。
塩・こしょうで味を調えて完成！
※ハムや人参などお好みの具材を加えても♪



7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				休	2	3
4	5	6	7	休	9	10
11	12	13	14	休	16	17
18	19	20	21	22	23	休
25	26	27	28	休	30	31

編集後記

週末に、地元の酒蔵で地ビールを購入し、家でピザを焼いて一緒にいただきました。庭に椅子を持ち出し夏の陽ざしを浴びながら乾杯！緑や風を感じながらのビールタイムは日常の中の一つと贅沢な時間。もっと楽しむためにも、庭の手入れをしなければ...と思ったひとときでした♪

