

2021年8月号

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！

毎日暑い日が続きますが、皆様はいかがが過ごしていますか？

さて、八月号では、ドライマウスと歯周病のお話、唾液のもつすごいパワーのお話などです！

そして骨や歯を丈夫にするビタミンDをたっぷり摂れるレシピ等をご紹介します。今月も、私たちと一緒に口腔の健康を守り、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



白衣を脱いだら私の独り言

流星で日常を忘れるひと時を♪

院長の米山です。8月に入りましたが、皆様はいかがが過ごしていますか？

相変わらずのコロナ禍で遊びに出かけにくい日々が続きますが、今月はとても楽しみなことがあります。それは三大流星群のひとつ「ペルセウス座流星群」。今年はこの流星群を好条件のもとと見ることができそうです。

流星を見ることはできたらとてもラッキーな気分になれるすし、視界いっぱい広がる空を眺めていると心が洗われる気がします。

観察に最適な日時は、

8月12日夜から13日の明け方にかけて。夏の夜空を見上げてリフレッシュしませんか☆



食中毒対策はお買い物からスタート！

梅雨時から夏場にかけては食中毒が怖い時期。今回は、食中毒を起こさないためにお買い物中に注意すべきポイントを再度確認しましょう！

★食材を買う順番に気をつける！

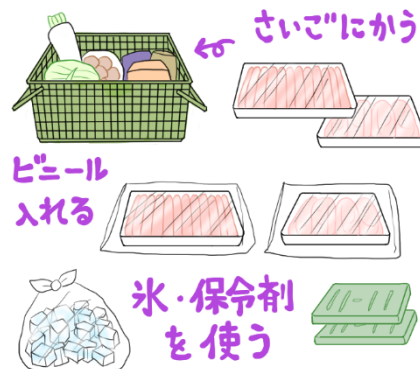
肉や魚などの生鮮食品はレジに並ぶ直前にかごに入れるように。

★パックごとにビニール袋に入れる！

肉や魚はパックごとにビニール袋へ。肉などの汁が他の食品に付着すると細菌感染の危険があります。

★保冷バッグや氷を利用！

保冷バッグや保冷剤を利用して、食品の温度を上げないように。スーパーで氷をもらえるならぜひ利用しましょう！





ドライマウスと歯周病

「最近、口が乾きやすい」「水をよく飲みたくなる」「口の中がネバネバする」。そんな症状はありませんか？もしかしたら、それはドライマウスかもしれません。ドライマウスは、薬の副作用や加齢、ストレスなど様々な原因により、唾液が少なくなった状態。口の中がパサついてしゃべりにくかったり、食べ物が飲み込みにくいなどの症状が出てきます。そして、ドライマウスになると、そんな不快な症状だけでなく、歯周病も進行しやすくなるのです。

唾液が減ると歯周病が進行しやすい？！

唾液と歯周病に関係があるの？と思われるかもしれませんが、実は唾液には様々な働きがあり、その働きが弱くなることで、歯周病が進行しやすくなります。

例えば、唾液には口の中の細菌を洗い流す自浄作用がありますが、唾液が減りその働きが弱くなると、歯と歯ぐきの境目などに食べかすが溜まって細菌が増殖し、白くネバネバしたプラーク（歯垢）という細菌のかたまりができます。

このプラークこそが歯周病の原因。プラーク内にいる歯周病菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周ポケットを深くし、あごの骨までも溶かしていくのです。

また、唾液には殺菌・抗菌作用もあるため、唾液が減少することで、いよいよ歯周病菌が住みやすくなり歯周病が悪化してしまうのです。

一いかがでしたか？歯周病は歯磨きなどのケアで予防することはもちろんですが、唾液が十分に分泌される口内環境を保つことも大切です。ドライマウスかも？と気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください！

◎来月は【歯周病セルフチェック！こんな症状がある方は要注意！】をお届けします。



衛生士がいる 歯の保健室

実はこんなにある！唾液パワー

皆さんは唾液にどんなパワーがあるのかご存知ですか？唾液はお口の中を潤すだけでなく、私たちの体をさまざまなトラブルから守ってくれています。

例えば、お口の中の食べかすを洗い流してくれたり、唾液に含まれる酵素アミラーゼが消化を助けてくれます。そして、唾液に含まれるカルシウムやリンなどが食事で溶けかかった歯の表面を修復し、抗菌作用によりお口から入ってくる細菌の増殖を防ぐ働きもあります。

その他にも、唾液には体に有効な成分が含まれており、風邪やインフルエンザの予防や、脳卒中、がん、肥満、歯周病などの予防、そして、アンチ・エイジングにも深く関わっていることが分かってきました。

このように唾液は私たちの健康にかけがえのないものです。その唾液を十分に出すためには、まずはしっかり噛んで食べる。歯ごたえのある食材を加えるなどで、ゆっくりよく噛んで食べる習慣をつけましょう。そして十分な水分をこまめに補給することも忘れずに！





上あごと下あごで違う成功率！

上あご奥歯のインプラント治療は難しい？

自分の歯のように噛めるインプラントは、周囲の歯へのダメージが少なく見た目も天然歯とほとんど変わらないなど大変優れた治療法です。でも、あごの骨にフィクスチャーというネジのような物を埋め込む特性上、治療する場所によりその成功率が変わってきます。特に、上あごの奥歯は治療が難しい場所です。今回はその理由をお話しましょう。

■上顎洞（副鼻腔）がある

上あごの奥歯は、鼻の横にある「上顎洞」に近いという特性があります。そのため、詳細な画像診断を行うなど細心の注意が必要です。手術中にドリルで骨に穴を開ける際は、上顎洞を覆っている膜を傷つけないよう特殊な手術が必要となります。

■骨の厚みが少ない！

上顎洞があるため、上あごは奥歯にかけて骨が薄い方が多いです。インプラント治療では、一般的に長さ10mm以上のフィクスチャーを埋め込みますが、骨の厚みが十分に取れない方も。

■柔らかい骨が多い！

下あごに比べると上あごのほうが海綿骨という柔らかい骨が多く、インプラントと骨が結合しにくいという特徴があります。



このように、上あごの奥歯をインプラントにする場合は、他の場所よりも条件が悪いため手術の難易度が上がります。技術力の確かな信頼できる歯科医に治療してもらうことが大切です。

◎次回は、「なぜ、あごの骨がやせるの？インプラントを支える土台～歯槽骨～」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆日記の1ページが破かれていました。何が書いてありましたか？

- A テストで0点を取ったこと
- B 友だちや同僚の悪口
- C 元恋人との思い出

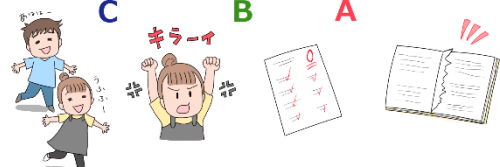
※自分が秘密にしていることとその秘密との付き合い方を、深層心理に聞いてみましょう。C

A…仕事ができても誰からも信頼

されるタイプの人ですが、とても苦手に感じることもあるようです。でも欠点だと思うことも隠さず正直に伝えたほうが、親近感が増し好感度もアップするでしょう☆

B…社交的な人と思われているあなたですが、実は常に周囲の目を気にする繊細な人。でも人間観察に長けているその特性は、人を管理する仕事で活かすことができそうです。

C…過去の出来事で未だにモヤモヤしていることがあるようです。それは昨年別れた元恋人のことかもしれませんし、数年前に仕事で失敗したことかもしれません。何かしらの方法で気持ちに区切りをつけ、次のステップに進んでいきましょう！





ビタミンDが豊富！きくらげと卵の中華炒め♪

カルシウムやリンの吸収を促し、骨や歯を丈夫にしてくれる「ビタミンD」が豊富なきくらげを使ったレシピをご紹介します。食物繊維も豊富に含まれているので便秘の改善効果も期待できますよ。簡単なのでぜひつくってみてくださいね！

【材料】生きくらげ、卵、ごま油

A〔鶏ガラスープの素：オイスターソース
= 1 : 1〕

- ① 生きくらげを一口大に切ります。
 - ② 卵はボウルに割り入れ、塩こしょうで調味。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、①を入れてさっと炒め、Aを加え混ぜ合わせます。
 - ④ ③に②を加えざっくりかき混ぜて炒めて完成！
- ※もやしや小松菜など冷蔵庫の残り野菜を加えても♪



8月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	休	6	7
8	9	10	11	休	休	休
15	16	17	18	休	20	21
22	23	24	25	休	27	28
29	30	31				

