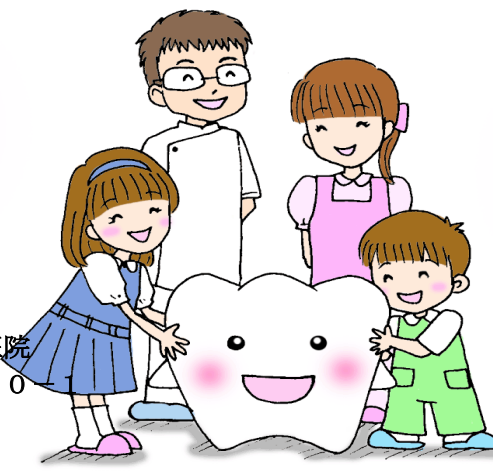


季節の挨拶

こんにちは！
食べ物がおいしい季節になってきました
が、皆様はいかがお過ごしですか？
さて、九月号では、歯周病のセルフチェ
ックの話、妊娠中の歯の治療のお話、顎の骨は
なぜ痩せるのかのお話です。
そして骨や歯をつくるカルシウムをたっ
ぱ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

白衣を脱いだら私の独り言

家事ラク住宅を見学しました♪

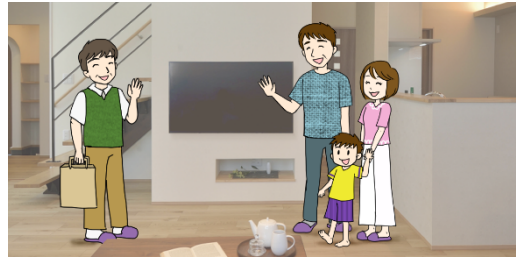
院長の米山です。9月に入りましたが、まだ暑い日が続きますね。皆様はいかがお過ごしですか？

先日、マイホームを建てた友人の家に行きました。最近の住宅はパントリーやファミリークローゼットなど家事がラクになる工夫がたくさんあるんですね。

夫婦共働きが一般的になったせいか、間取りや動線が主婦（夫）目線で良く考えられています。

わが家にもほしいと思ったのはランドリースペース。洗う・干す・畳む・収納まで完結して洗濯がとってもラクになりそうです。

おうち時間が長くなったせいか、生活しやすさを常々考えています。



秋は超危険生物「スズメバチ」にご用心！

少しずつ真夏の陽ざしも和らぎ、ハイキングなど野山で遊ぶことも多くなる季節です。この時期に気をつけていただきたいのは毒虫による被害。中でも毎年被害が多いスズメバチの気性が一番荒くなる時期が9月から10月にかけて。そのため野外で過ごす時は、以下のようなことをご注意くださいね！

- ★巣を見つけたら絶対に近づかない★濃い色に攻撃性を示す習性があるため、色の濃い服を着ない。
- ★黒髪も攻撃対象になるため明るい色の帽子をかぶります。

★甘い香りに引き寄せられる習性があるため 香りの強い香水や整髪料はつけない。
もしも、巣に近づいてしまったり、スズメバチと遭遇してしまうようなことがあれば、腰を低くしてゆっくりとその場から離れます。大声等はハチを刺激するのでNGです！





< 歯周病セルフチェック >

細菌の感染によって引き起こされる歯周病。歯ぐきの出血や腫れなどから始まり、進行するとあごの骨を溶かして歯を失ってしまう怖い病気です。さらに最近では、歯周病はお口の中だけにとどまらず全身への悪影響があることも分かってきました。そんな歯周病に皆様はかかっていませんか？下の項目でチェックをしてみてください。早めに症状に気づき軽度のうちに治療し、自分の歯を1本でも多く残していきましょう！

こんな症状がある方は要注意！

- ★最近、口臭が気になる。人から指摘された
- ★口の中がねばつくようになった
- ★歯磨きすると歯ぐきから出血する
- ★歯ぐきが赤く腫れている
- ★歯と歯のあいだにすき間ができてきた
- ★歯ぐきが下がってきた
- ★歯ぐきを押しと膿が出てくる
- ★歯が浮いたような感じがする
- ★歯がグラグラする



—いかがでしたか？1つでも症状がある方は、歯周病の可能性があります。半分以上ある方は歯周病が進行している可能性が高いです。早めに受診しましょう。歯周病は虫歯と違ってほとんど痛みが出ないため、進行に気づきにくく治療が遅くなりがちです。気づいた時には歯が抜けてしまう直前ということも多々あるのです。毎日のセルフケアをしながら、時々自分のお口の健康状態をチェックしましょう。少しでも気になることがあれば早めに受診してくださいね。

◎来月は【お口の中だけの病気ではありません！歯周病が命に関わることも?!】をお届けします。

衛生士がいる 歯の保健室

Q：妊娠中ですが歯の治療はできますか？

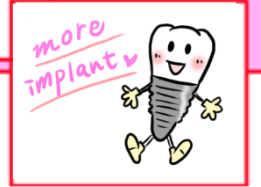
A：妊娠中の歯科治療は可能です。

「虫歯が痛くて眠れない」「歯が痛くて食事が摂れない…」などのストレスが続くよりも、治療をきちんと受けて快適に過ごすほうが、母体にも胎児にも良いと考えられています。

ただし、胎児のさまざまな器官が形成される妊娠初期（1～4ヶ月）や、早産の危険もある妊娠後期（8～10ヶ月）は治療に適した時期ではないため、応急処置にとどめます。妊娠中期（5～7ヶ月）であれば、ほとんどの方が問題なく治療することができます。

もちろん、受診の際は、妊娠中であることや、妊娠週数なども主治医にきちんと伝えることをお忘れなく！できることなら、妊娠中に治療する必要がないよう、普段から定期的に歯科で検査や治療をすることをおすすめします♪





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～

インプラントはあごの骨（歯槽骨）にフィクスチャーというネジのような物を埋め込み、その上に義歯を入れる治療法です。そのため土台となる骨が不足していると、手術が難しくなったり失敗する可能性が高くなってしまいます。では、なぜあごの骨が不足する場合がありますのでしょうか？今回はそれを詳しくお話します。

★歯がなくなったまま放置している

歯がある時はあごの骨に噛む刺激が与えられ、あごの骨がやせることはありませんが、歯がなくなったままではその刺激もなくなり、あごの骨がどんどんやせてしまいます（骨吸収）。ブリッジも骨に刺激が伝わらないため骨吸収が進行します。

★合わない入れ歯を使っている

適度な刺激がないとあごの骨はやせていきますが、刺激があり過ぎてもあごの骨はやせてしまいます。

例えば、合わない入れ歯を使用していると歯ぐきに過度な力がかかり、その負担に耐えきれずあごの骨がやせてしまうのです。

★歯周病になっている

細菌の感染によって引き起こされる歯周病。進行するとあごの骨が溶けていきます。

一かがでしたか？あごの骨がやせてしまうと、インプラントを入れる前に骨の量を増やす手術が必要となります。インプラントを考えていらっしゃる方は、お気軽にご相談ください。十分なあごの骨の量があるかどうかを確認し、適切な治療法をご提案します。

◎今回は、「歯周病を治さないままインプラント治療をスタートすると？」です。お楽しみに♪



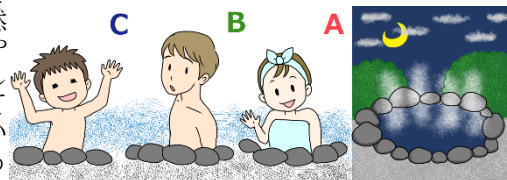
意外に当たるかも？心理テスト

☆露天風呂に一人で入っていたら誰かが入ってきました。それは誰でしたか？

- A 職場の同僚
- B 好感を持っている相手
- C 知らない子ども

※素の状態のあなたに近づく人は、あなたの人生を大きく変える可能性のある人。そんなキーパーソンを占います。

- A・・・周囲にあなたがライバル心を燃やしている人はいませんか？その人はあなたが闘志を燃やすための良い存在。その人がいることで常に努力し成長することができそうです☆
- B・・・少々依存傾向があるあなた。一人で人生を切り開くというより、相手の人生設計に合わせてともに道を歩むタイプです。相手に大きく左右される人生になりやすいのでパートナー選びは慎重に！
- C・・・純真無垢なものや裏表のない相手に心を開く傾向があるあなた。利害関係がなく趣味などで気の合う人が、あなたの人生をより良い方向に導いてくれそうです♪





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



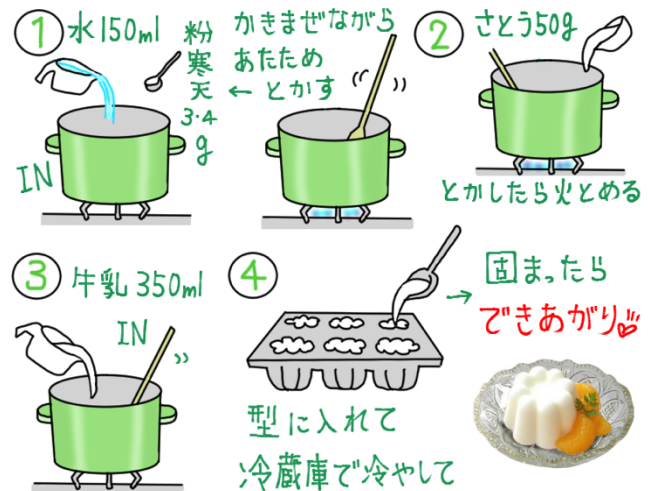
カルシウム豊富！ぷるぷる冷え冷え「牛乳かん」♪

残暑が続くこの時期はまだまだ冷たいデザートが食べたくなりますね。そこで今回は、カルシウム豊富な牛乳を使った簡単レシピをご紹介します。どこかノスタルジックな響きのある「牛乳かん」。ぜひつくってみてくださいね♪

【材料】牛乳350ml、水150ml、
 砂糖50g、粉寒天3～4g

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて加熱。かき混ぜながら、沸騰直前まで温め、寒天をしっかり溶かします。
 - ② ①に砂糖を加えて溶かし消火します。
 - ③ ②に牛乳を加えます。
 - ④ ③を型に流し入れ冷蔵庫で冷やして固め、完成。
- ☆缶詰のみかんなどのフルーツを加えても美味。

型に流し込む時に加えればOKです！



9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	休	3	4
5	6	7	8	休	10	11
12	13	14	15	休	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	休		

編集後記

先日、一緒に暮らす犬が2歳になりました。まだまだ子犬のように毎日遊んで遊んでと誘いに来ますが、人間でいうと、もう20歳半ばのようですね。なかなかすべてのお誘いに応えることはできませんが、一緒に過ごせる時間を大切に、散歩や遠出などいろいろなことを楽しみたいと思っています♪

