

季節の挨拶

こんにちは！

日一日と日没の時間が早くなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、十月号では、全身疾患と歯周病のお話、TCHのお話、歯周病とインプラント治療の関わりのお話です！

手軽にカルシウムを摂れる「スキムミルク入り白玉だんご」の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



白衣を脱いだ私の独り言

お口の健康で健康寿命も伸ばしましょう♪

すっかり秋らしくなってきましたが、皆さんはお元気で過ごしてでしょうか。

ところで、皆さんは自分の寿命が気になりますか？先日、手相占いをしてもらったら、なんと「90歳まで生きられる」とのこと。意外と長生きなことにビックリしています（笑）。

さて、そんな寿命とは別に、介護などを必要とせずに、自立した生活ができる生存期間を「健康寿命」といいます。2019年の日本人男性は72・6歳、女性は75・5歳で、世界188ヶ国中、男女ともにトップだったそうです。私たちも長生きするだけでなく、健康でイキイキ過ごしたいものですね。お口の健康は全身と深く関わっています。健康寿命をさらに伸ばすためにも、日頃のお口のケアを十分にしていきたいでしょう。



「秋の夕暮れ時」は交通事故に要注意！

秋になり日暮れが日に日に早くなってきましたね。今の季節、特に注意しなければいけないのが、夕暮れ時の交通事故です。夕暮れ時は一日の中でも死亡事故が多い危険な時間帯。そして、夕暮れ時の死亡事故は10月～12月に最も多く発生しているのです。

ドライバーはスピードを控えめにすることはもちろん、早めにヘッドライトを点灯することが大切。夕暮れ時は視認性が悪くなるため、ヘッドライトを点灯し歩行者や自転車に早く気づけるようにします。ヘッドライトを点けることで、



車の存在を周囲に知らせることもできます。

歩行者は明るい目立つ色の服を着たり、靴や衣服、カバンなどに反射材やライトをつけるなどして、自分の存在を周囲に知らせるようにしましょう！





お口の中だけの病気ではありません！

歯周病というと、歯ぐきから出血があったり、歯がぐらぐらして抜けるお口の中の病気と考えている方も多いと思います。でも実は、歯周病はお口の中にとどまらず、全身に影響がおよぶ病気なのです。そこで今回は、歯周病がどんな病気に影響をおよぼすのかをみていきましょう。

歯周病が命に関わることも？！

■心筋梗塞・脳梗塞

歯周病の原因菌が歯ぐきから血管内に入り、血管に炎症を起こしたり、血管を硬化させたり、血栓を作ることにより動脈硬化を進行させていると考えられています。動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞にもつながります。

■糖尿病

糖尿病になると細菌に対する抵抗力や組織の修復力が低下し、歯周病がどんどん進行していきます。逆に、歯周病があると糖尿病を悪化させます。このように2つの病気は深く関わり合っています。

■誤嚥性肺炎

食べ物などを誤って気管や肺に飲み込んでしまう際、お口の中の細菌も一緒に飲み込んで発症するのが誤嚥性肺炎です。高齢者に多くみられ、原因となる細菌の多くは歯周病菌であると言われています。

一いかがでしたか？このように歯周病は、命に関わる病気に影響を与える可能性がある病気です。毎日のセルフケアと定期的な歯科検診で歯周病を予防し、全身の健康を維持していきましょう！

◎来月は【身近にある！歯周病を悪化させてしまう原因！①】をお届けします。



衛生士がいる 歯の保健室

Q：最近、あごがだるいのですが、原因は何でしょうか？

A：「あごがだるい」「肩こりがある」「こめかみのあたりが痛い」…そんな症状がある

方はTCHかもしれません。TCHというのは、上下の歯を持続的に接触させるクセのこと。意外かもしれませんが、上下の歯は食事の時などに瞬間的に触れあうだけで、通常は接触していないのです。

ところがTCHがある方は、上下の歯を持続的に接触させています。弱い力でも継続的に力がかかることで、口周りの筋肉や歯に負担をかけ、あごがだるくなったり、知覚過敏や歯痛、顎関節症、頭痛、肩こりなどを生じさせることがあるのです。もしも、上下の歯を接触させるクセに気がついた時は、唇を閉じ上下の歯を離すよう繰り返し練習してください。TCHが改善してくれば口まわりの筋肉が緩まり、あごのだるさも解消すると思いますよ！





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？

歯が抜けたり、歯がグラグラしていてしっかり噛めなくなると、少しでも早く元の状態に戻したくなり、自分の歯に近い状態まで回復できる優れた治療法であるインプラントをすぐに入れたいと思われるかもしれませんが、しかしながら、歯を失ってしまった原因が歯周病である場合、お口全体の歯周病治療を終わらせてからインプラントを入れないと、せっかく入れたインプラントが台無しになってしまうことがあります。

というのも、歯周病で歯を失ったということは、他の場所も歯周病に侵されている可能性が高いということです。お口の中に歯周病菌がいれば、インプラントをダメにする最大の原因である「インプラント周囲炎」になる可能性が高まってしまうのです。

インプラント周囲炎は、インプラントに生じる歯周病のような病気です。歯ぐきからの出血や排膿が起こり、インプラントを支えるあごの骨が溶け、最終的にはインプラントを抜かざるを得なくなってしまうます。

インプラントをできるだけ長く快適に使うためには、インプラントの治療前に、お口全体の歯周病を治療しておくことが肝心です。

ちなみに、インプラント周囲炎は進行が早く、歯周病の数倍から

10 倍の速度で骨を溶かすと言われています。その上、歯周病以上に自覚症状が出にくいいため気がついた時には相当重症化していることが多々あります。インプラント治療を成功させるためには、インプラント周囲炎のリスクを高める歯周病を完治させておくことが不可欠なのです。

◎今回は、「SOS！インプラント治療後のトラブル」です。お楽しみに♪



お口の中をキレイにして
インプラントを入れましょう



意外に当たるかも？心理テスト
☆過去の日記帳から一枚の写真が滑り落ちました。それはどんな写真でしたか？

A 恋人
B 建物
C 花畑

※あなたが今、密かに憧れている事柄を深層心理に聞いてみましょう。

A…恋人の写真を選んだあなたは

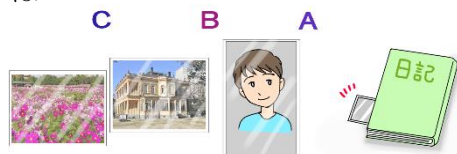
今は恋愛には興味がありません。仕事に面づく自分の成長を実感して、仕事に生きること

を心に決めていようです。キャリアアップ

を目指すのに絶好の時期です！
B…人工的なものではなく、自然物や宇宙など

人知の及ばないものに、興味の対象が変化しているあなた。水族館やプラネタリウムなど

自然を感じる場所に出かけることで、新たな発見や成長があるでしょう！
C…花畑はたくさんの仲間を象徴しています。あなたは、仲間と過ごす時代を卒業し、今は自分一人の時間を大切にしたいと考えているようです。本来の興味を思い出し、それに向かつて努力してみましょう！





手軽にカルシウム! 「スキムミルク入り白玉だんご」

今回は、つるんとした喉ごしのおやつをご紹介します。骨や歯をつくるカルシウムを手軽に摂れるスキムミルクを使ったレシピです。お子さまのおやつなどに最適。ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】白玉粉：スキムミルク（3：1程度）

黒みつ、きな粉

- ① 白玉粉に水を加えて、耳たぶより少し柔らかい程度の固さになったらスキムミルクを加える。
- ② ①を一口大に丸めて、中央を少しくぼませる。
- ③ 鍋に湯を沸かして②を入れ、浮き上がってきたら水にとって冷やす。
- ④ 器に盛り、黒みつときな粉をかけて完成。

☆あんこやフルーツなどをトッピングしても◎



10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	休
3	4	5	6	休	8	9
10	11	12	13	休	15	16
17	18	19	20	休	22	23
24	25	26	27	休	29	30
31						

編集後記

先日、蜂に刺されてしまいました。洗濯物を取り込む際にハンガーをつかんだら、チクツと鋭い痛み! 急いで洗い流し、幸い大事には至りませんでした。が、突然の悲鳴に家族もびっくりする出来事になりました。今では蜂がいないことを確かめてから洗濯物に触るようにしています。皆様もお気をつけください!

