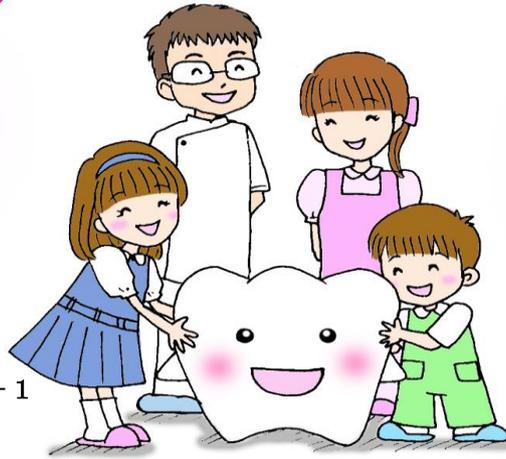


季節の挨拶
こんにちは！

冬がすぐそこまでやって来ましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、十一月号では、歯周病の悪化の原因（その1）、子供のおやつのお話、インプラントの術後トラブルのお話です。そしてカルシウム豊富な「高野豆腐の含め煮」の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 3 5 0 - 1
電話番号 079-295-2330

白衣を脱いだら私の独り言

お口の健康もメンテナンス次第♪

日暮れの時間も日一日と早くなり、秋も深まってきました。皆さんはお元気で過ごしてはいかがでしょうか？

先日、大学時代の友人がコロナが明けたら、来年のハワイの『センチリーライド』という自転車のレースと一緒に出場ないかってお誘いをうけました。ネットで調べてみたら

オアフ島を100マイル（160キロ）走るレースですが、景色がほんと綺麗でこれなら走れそうな気がしてきました。エントリーすれば

誰でもOKみたいです。ホノルルマラソンよりは楽しそうなのでその気になって

いたら、やはり自転車のメンテナンスができないと完走は難しいらしいです。なのでチョット思案中です。

メンテナンスと言えば、お口の健康も同じですね。

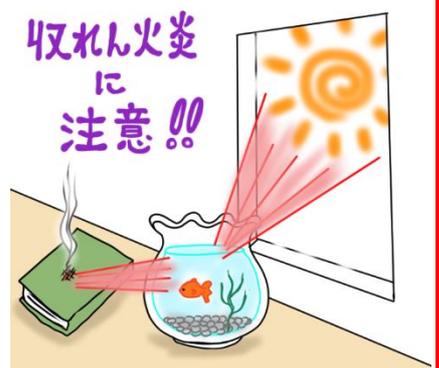
清潔な環境を整えてあげることでご自分の歯も義歯も長く健康に使えます。メンテナンス方法などで分からないことがありましたら、なんでもお気軽にお尋ね下さいね！



冬場こそ要注意！身近な物で発生する「収れん火災」

皆様は「収れん火災」をご存知でしょうか？“収れん”とは、太陽の光がレンズなどにより反射または屈折して1点に集まることをいい、それが原因となり発生した火災を「収れん火災」と言います。太陽光が原因となり発生する火災のため、陽ざしが強い夏場に多いと思われがちですが、実は、太陽の高度が低くなる冬場は部屋の奥まで光が差し込む上、空気も乾燥する季節のため、収れん火災の発生する頻度が高まるのです。

光を収れんさせるものは、凹面鏡やガラス玉、金魚鉢、水の入ったペットボトルなどの身近なものです。そのため収れん火災を防ぐには、太陽の光が差し込む範囲に光を収れんさせる物を置かないことです。発生件数こそ少ない火災ですが、万が一のことを考えて対策できると良いですね！





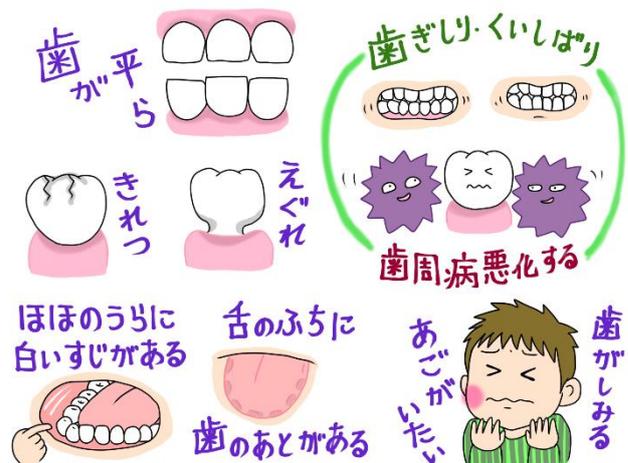
身近にある！

歯周病を悪化させてしまう原因～その1～

歯ぐきの炎症や出血からはじまり、歯を支えているあごの骨が溶け、最終的には大切な歯が抜けてしまうという恐ろしい病気「歯周病」。その歯周病を悪化させてしまう原因が身近にあるのをご存知でしょうか？今回は、次回と2回に分けて、歯周病を悪化させてしまう原因についてお伝えしたいと思います。

◆歯ぎしり・くいしばりであごの骨が溶ける！◆

歯周病の原因は歯周病菌なので、歯ぎしりなどは関係なさそうに思えますが、歯周病を悪化させてしまう原因のひとつが歯ぎしりやくいしばりです。噛み合わせる力が長く強く続くことで、歯を支えるあごの骨の吸収が急速に進んでしまうためです。放置していると、歯はぐらぐらと動揺し、最終的に抜歯しか選択肢がなくなってしまいます。



《こんな症状がある方は要注意！》

- ・歯の噛む面がすり減って平らになっている
- ・歯に亀裂が入っている ・あごの関節が痛む
- ・頬の裏の粘膜に白い筋がある ・歯の根元がえぐれている ・歯がしみる
- ・舌の縁に歯が当たっていたギザギザの跡がある

上記のような症状がある場合、歯ぎしり・くいしばりの可能性が高いです。思い当たる症状がある方は、早めに歯科医院にご相談ください。マウスピースの装着などで歯や歯周組織に過度な負担がかからないようにすることが可能です。

◎来月は【身近にある！歯周病を悪化させてしまう原因～その2～】をお届けします。

衛生士がいる 歯の保健室

Q：子どものおやつは、どんなものが虫歯になりにくいですか？

A：おせんべいや野菜スティックなど甘みが少ないものが良いですね。

噛みごたえもあるのであごの成長にも役立ちます。そのほか、りんご、みかん、サツマイモ、甘くないポテトチップス、ナッツ、おにぎり、ヨーグルトなどもオススメです。

反対に虫歯になりやすいものは、キャラメル、グミ、キャンディ、チョコレートなど、砂糖を多く含んでいて、ベタベタして歯にくっつきやすく、お口の中に長く残るものです。

また、おやつの与え方も大切です。だらだら食べ続けると、口の中は酸性状態になり、歯の表面のエナメル質が溶けやすくなって虫歯になるリスクが上がります。だらだら食べはやめて、時間を決めて、食べさせるようにしましょう！





SOS！インプラント術後のトラブル

インプラントは失った歯を取り戻す優れた治療法ですが、トラブルが起きる可能性があるのも事実です。インプラント術後の痛みや腫れなどは、ほとんどの場合数日で治まりますが、ある原因によってひどい痛みや腫れがいつまでも続くことがあるのです。その原因とは…

◆院内の衛生環境が悪い

手術に使う器具が衛生的でないために細菌感染を起こしてしまい、腫れがなかなか治まらなかったり、膿みが出たりすることがあります。器具の管理はもちろん、専用の治療室があるなど、衛生管理がきちんと行き届いた医院を選ぶことが大切です。

◆医師の技術不足

残念ながら、医師のスキル不足が原因になることも。ドリルの摩擦熱の冷却不足や神経の損傷などで、インプラントのグラつき・脱落、痛み、腫れ、しびれ等が続くことがあります。インプラント治療を受ける際は、信頼できる医院・医師を見極めることが重要です。

◆患者様の術後の生活

以下のようなことが原因で痛みや腫れが生じる場合もあります。

・処方された薬の服用を自己判断で止めてしまう

・お口の中の衛生状態が悪い

手術後は強いブラッシング等は控える必要がありますが、プラークが溜まりすぎると細菌感染を引き起こすことも。

・喫煙

タバコを吸うと、免疫力をつかさどる白血球の活動が弱まります。すると、歯ぐきに炎症が起きやすくなったり、感染症のリスクが高まります。

このように、インプラントのトラブルを回避するには、医院選びと患者様の術後の生活が重要なのです。

◎次回は「インプラントの治療前にCTを撮るのはなぜ？」です。お楽しみに♪



意外に当たるかも？心理テスト

☆あなたは野原で迷子になった生き物を探しています。それは何ですか？

- A 子犬
- B インコ
- C カメ

※今、一番必要なものを
深層心理に聞いてみましょう。

A…愛くるしい子犬は、癒しや安らぎの象徴です。子犬を選んだあなたは、心休まる相手を探しているようです。意外とあなたの近くに一緒にいると

ホッとする相手がいるかもしれません。素直にいろいろな人に接してみましよう！

B…インコを選んだあなたは、ある束縛から逃げ出して自由になりたいと感じているようです。自分にとって本当に大切なことが分かれば、その束縛からもすんなりと逃れることができるでしょう。

C…カメを選んだあなたは、周囲の喧騒に振り回されたくない、自分の世界に閉じこもりたいと感じているようです。あえて一人で行動する時間をつくり、自分自身の考えを深めていきましょう。成長する好機ですよ♪





カルシウム豊富！「高野豆腐の含め煮」

今回はカルシウム豊富な高野豆腐を使った「高野豆腐の含め煮」です。だし汁がたっぷり染みこんだ高野豆腐はどんな季節にもあう一品。ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】高野豆腐 4個

<煮汁>だし汁 400cc、薄口醤油大1/2

みりん大1～、酒大1

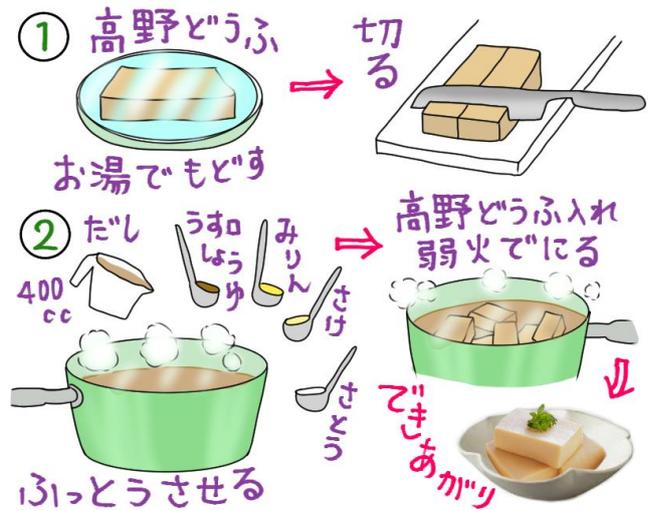
砂糖大さじ1～、塩少々

① 高野豆腐は湯につけてもどし、
適当な大きさに切る。

② 鍋に煮汁を入れて軽く沸騰させ、
①を入れて弱火で煮る。

※人参やさやえんどうなどを一緒に煮ても♪

※普通の煮物より少し甘めの味付けが◎



11月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	休
7	8	9	10	休	12	13
14	15	16	17	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28	29	30				

編集後記

すっかり寒くなってきましたね。夜は体が冷えてなかなか寝付けないなんてことはないですか？そんな時にオススメなのが湯たんぽ。私は足先はもちろん、おへその下の「丹田」という場所を温めます。しばらくすると体中が温まり心地よく眠れますよ。レンチンするジェルタイプ湯たんぽで準備もラクラクです♪

