

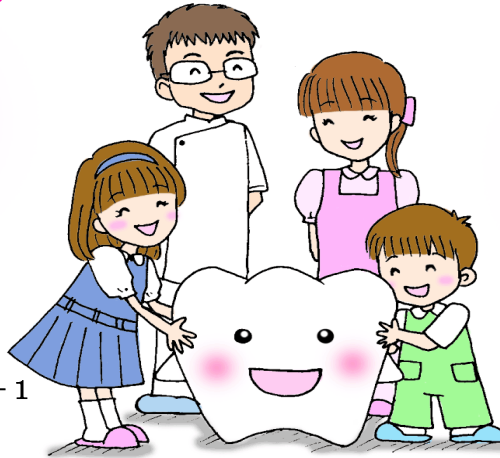
季節の挨拶

こんにちは！

日に日に寒さも厳しくなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、十二月号では、歯周病を悪化させる減員（その2）赤ちゃんの歯ブラシのお話、インプラント前のCT検査の重要性についてのお話。そしてカルシウム豊富な「おから」とヨーグルトのさっぱりサラダ」のレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に、お口の健康を守り、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350-1
電話番号 079-295-2330

白衣を脱いだ、私の独り言

自分自身のメンテナンスも忘れずに♪

院長の米山です。いよいよ今年最後の月になりましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、今月はいろいろと忙しい月ですね。イベント、大掃除、年始の準備など休む暇もありません。

でもそんな慌ただしい時期だからこそ、気持ちも体も労わることが大切です。オススメするのがダラダラ過ごしてOKの日を設けること。「こんなことに時間を費やしてもつたいない！」などと決まらず、本を読んだりベッドでひたすらゴロゴロするなど、思い切りのんびりしてください。

忙しい時期こそ、自分自身を休ませてあげることが大切です♪



その使い方で大丈夫？気づかないうちに進行する「低温やけど」

こたつや電気カーペットなどが恋しい季節です。暖をとっていたらいつの間にか寝てしまっていたということもあるのではないのでしょうか？でも、気をつけたいのが「低温やけど」。ほんのり温かく感じる程度のもので、長時間、皮膚に接触していると、皮膚の深部までダメージを受けてしまうことがあるのです。低温やけどの原因になりやすいものは、電気カーペット、電気コタツ、電気毛布、電気アンカ、湯たんぽ、使い捨てカイロなど長い時間、体に当てて使用するもの。スマートフォンやパソコンで発生することもあります。

特に注意が必要なのが就寝中。寝返りを打たずに寝る習慣のある方や、アルコールで泥酔している時などは要注意。暖房機器を使用する場合は、タイマーを短く設定しておくなど、低温やけどを事前に防ぐ工夫が大切です。





身近にある！

歯周病を悪化させてしまう原因～その2～

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ことをご存知でしょうか？今回も前回に引き続き、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。

◆毎日の生活習慣がリスクファクターに！◆

歯周病の直接的な原因は、プラークなどに住む歯周病菌ですが、悪化させてしまう原因は、実は普段の生活習慣の中にあたりするのです。

◎喫煙・・・タバコに含まれるニコチンが血行不良を引き起こし抵抗力を低下させ歯周病を悪化させます。喫煙者は治療をしても治りにくい傾向があります。

◎ストレス・・・精神的ストレスにより体の抵抗力が弱まり、歯周病が悪化するリスクが高まります。

◎食習慣・・・栄養バランスの偏った食事は抵抗力を弱めます。また、甘いものをたくさん摂る習慣は、歯周病菌などの温床であるプラークが増える原因になります。

リスクファクター=危険因子



このように、歯周病を予防・改善するためには、適切なブラッシングでプラークを取り除くことはもちろん、日々の生活習慣を見直してリスクを下げることも重要です。定期的に歯科医院でメンテナンスを受けるとともに、リスクファクターを遠ざけ歯周病を予防していきましょう！

◎来月は【女性ホルモンの影響で歯周病が悪化?!】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

Q：赤ちゃんの歯。

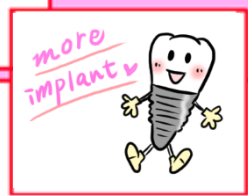
まだ数本しか生えていませんが、歯みがきは必要ですか？

A：はい、必要です。

乳歯の表面には、母乳やミルク、離乳食などによる汚れが付きやすくなります。大人と同様、汚れを放置していただくと虫歯になります。「どうせ永久歯に生えかわるから」とメンテナンスを怠っていると、虫歯になって痛い思いをするだけでなく、将来生えてくる永久歯の歯並びにも影響します。また、乳歯が虫歯になるということは、虫歯になりやすい口内環境であるということ。つまり、将来生えてくる永久歯も虫歯になる可能性が高くなるのです。

赤ちゃんに下の前歯が生えてきたらガーゼ磨きを始め、徐々に水だけをつけた歯ブラシで歯磨きを始めましょう。ベビー用トレーニング歯ブラシを持たせて慣れさせてもOK。その後、大人がしっかり仕上げ磨きをしてあげます。





インプラントの治療前に

CTを撮るのはなぜ？

虫歯や歯周病の治療でレントゲン写真を撮った経験があっても、歯科でCTを撮るのは初めてという方も多くいらっしゃると思います。インプラント治療をするにあたっては、CT機器で撮影したデータを元に診断することがとても重要。レントゲンで得られる情報だけでは不十分な面があるからです。そこで今回は、CT撮影で把握できることをご説明したいと思います。

★骨の幅や厚さ

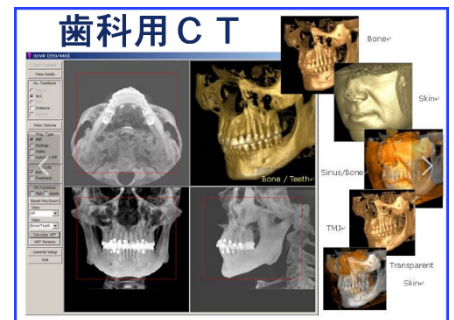
埋め込むインプラントに対して十分な骨の幅や厚さがあるかどうかを正確に診断できるため、インプラントが歯ぐきから露出したり、上あごの上の空洞に飛び出してしまうなどのトラブルを防げます。

★骨の状態

レントゲンでは写らない骨の深いところにある欠損などまで詳細に把握できるため、事前にその対処法を考えることができます。

★血管や神経の位置

骨のまわりには血管や神経が通っていますが、位置や本数は人によって異なります。CTでは位置や本数などを正確に把握できるため、血管や神経を傷つける危険を回避できます。



ーいかがでしたか？インプラント治療ではCTで撮影することがとても重要だということがわかりただけかと思います。より安全にインプラントを埋入するためには、お口の状態を3次的に把握できるCT画像を利用することが大変有効です。

◎今回は「納得して治療するために！インプラントにもあるデメリット」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆部屋にいと怪しい人影が…。あなたはとっさに「あるもの」の陰に隠れました。その「あるもの」とは？

A 大きな古時計

B グランドピアノ

C ダイニングテーブル

※あなたが姿を隠したものは実はあなた自身。「あるもの」の性質から人生がうまくいく秘訣を占います！



- A…あなたは、趣味も多彩で話題も豊富な人でも、その魅力が伝わりにくいことが残念です。魅力をさらに磨くと共に、自分自身をアピールすることを心がけると良いですよ♪
- B…あなたは生まれ落ちた時から華がある人。洋服も上品な雰囲気を着こなします。ただし、ピアノは演奏者によって音色が大きく異なるもの。あなたの生まれ持った品格を輝かせるパートナー選びが重要です。
- C…人が集うダイニングテーブルを選んだあなたは、たくさんの人から元気や人生のヒントをもらうタイプ。人が多く集まる場所に積極的に出かけることで、有益な情報も得られるはずですよ！



カルシウム豊富！「おからとヨーグルトのさっぱりサラダ」

今回はカルシウム豊富なおからとヨーグルトを使用したサラダをご紹介します。切って混ぜるだけの簡単クッキング。もう一品という時に便利です。ぜひ作ってみてくださいね♪

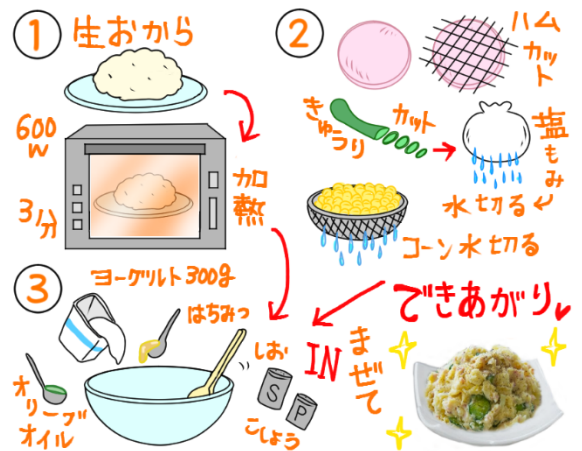
【材料】

生おから／150g

ハム・コーン缶・きゅうり／適量

A [プレーンヨーグルト／300g、はちみつ／小2、塩こしょう／適量、オリーブオイル／大1]

- ① 生おからは電子レンジ（600W）で3分加熱
- ② ハムは適当な大きさにカット
きゅうりはスライスして塩もみし水気を切る
コーン缶は水気を切る
- ③ ボールにAを入れて混ぜ、①②を加えて混ぜて完成！



12月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	休
5	6	7	8	休	10	11
12	13	14	15	休	17	18
19	20	21	22	休	24	25
26	27	28	休	休	休	

編集後記

2021年がもうすぐ終わりますね。皆様はどんな1年でしたか？ 昨年に引き続き新型コロナの影響で不安の多い年でしたが、妻の姪っ子が可愛い女の子を無事に出産したという吉報をいただきました。今は、まだ歯が生えていない小さなお口を見ながら、この子の歯を守るのも叔父さんの私の責任！と気合を入れているところです。

