

季節の挨拶

こんにちは！
寒さも本格的になってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、一月号では、女性ホルモンと歯周病の関連のお話、目的別歯磨きペーストのお話、インプラントのデメリットのお話です。そしてカルシウム豊富な鮭でつくる「ちくわの鮭マヨ焼き」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

今年の目標

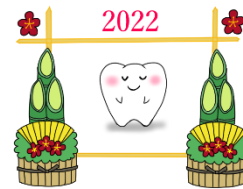
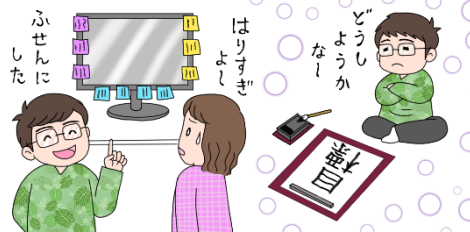
院長の米山です。明けましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

さて、皆様は今年の目標を決めましたか？

私も毎年決めているのですが、いつの間にか忘れてしまふことがほとんど...

そこで今年はいくつか工夫をしてみました。一つは無理せず続けられるようハードルを低く設定。加えて、自分一人だと怠けてしまいがちなので、家族と一緒にできる目標にしました。そして決めた目標は、自宅のパソコン画面に付箋アプリで貼り付けていつでも見られる状態に。

始めたばかりでどこまで続くか分かりませんが、目標に向けて地道に頑張りたいと思っております！



通常のアイスバーンより危険？「ブラックアイスバーン」

年末年始は、実家に車で帰るなど長距離を運転する機会が多いかもしれません。そんな時に気をつけていただきたいのが、路面凍結（アイスバーン）です。なかでも、「ブラックアイスバーン」には要注意。ブラックアイスバーンとは、路面が「黒く」濡れているように見えるのに、実際は薄い氷の膜が張った状態。そのため、凍っていることに気付かずスリップ事故を起こす危険性が高いのです。

特に注意が必要なのが、朝にかけて氷点下近くまで冷え込んだ日。そして、橋の上やトンネルの出入り口付近はできやすいスポットです。

一見ただけでは見分けが付きにくいと思いますので、不安な時は速度を控えめにし、急ブレーキ・急ハンドルなどをしないよう細心の注意を払ってください。雪があまり降らない地域でも、冷え込んだ日は路面の状態に気をつけて走りましょう！





女性ホルモンの影響で歯周病が悪化？！

ライフステージごとの危険な時期

女性ホルモンは歯周病に影響を与えることをご存知でしょうか？実は、女性ホルモンはある歯周病菌の増殖を促したり歯ぐきの炎症を悪化させるなどの作用があり、女性の一生の中には特に気をつけたい時期があるのです。それは「思春期」「妊娠・出産期」「更年期」。女性が歯周病にかかりやすいこの時期の特徴をそれぞれご説明しますね！

★思春期・・・女性ホルモンが作り始められる時期です。

女性ホルモンの中には、歯周病菌の増殖を促したり、歯ぐきの血管に作用して炎症反応を強める働きのものがあります。生活が夜型になりやすく、試験勉強などのストレスで免疫力も低下しがちな思春期は、歯周病リスクが高まります。

★妊娠・出産期・・・妊娠すると、女性ホルモンが大量

に分泌されるため、歯周病リスクが高まります。

その上、つわりがひどい時などは歯みがきが十分にできず、口内環境が悪化してしまいがちに。

★更年期・・・女性ホルモンの減少にともない唾液の分泌量が減ってきます。自浄作用のある唾液が減ること

で歯周病が進行しやすくなります。



ーいかがでしたか？このように女性ホルモンは口内環境に大きな影響を与えます。女性特有の歯周病リスクを念頭に、日頃から丁寧にケアしていきましょう！

◎来月は【歯周病悪化の原因は骨密度の低下？】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

Q：歯磨き粉の種類が多過ぎてどれを選べば良いのかわかりません…。

A：ドラッグストアなどには機能も値段もさまざまな歯磨き粉が並んでいますが、
現在のご自身の歯の状態や気になることを優先して選ぶと良いですよ！

★虫歯になりやすい方・・・フッ素配合の歯みがき粉をおすすめします。

フッ素が歯に作用すると歯質が強化され、虫歯になりにくい歯になります。

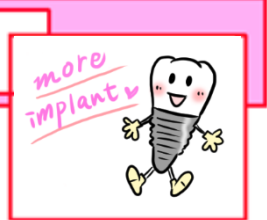
★ステイン汚れがつきやすい方・・・食べ物の色素などによる着色汚れが気になる方には、ホワイトニング効果のある歯みがき粉がおすすめです。

★歯がキーンとなることがある方・・・歯の神経に刺激を伝えにくくする硝酸カリウムが含まれた知覚過敏用の歯みがき粉がおすすめです。

★歯周病が気になる方・・・イソプロピルメチルフェノール（IPMP）などの殺菌成分やトラネキサム酸などの抗炎症成分が配合された歯周病用の歯みがき粉をおすすめします。

衛生士の〇〇です





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

「自分の歯と同じようにしっかり噛める」「見た目がキレイ」「健康な歯に負担をかけない」「丈夫で長持ちする」「あごの骨が痩せるのを防げる」など、入れ歯やブリッジに比べインプラントは様々なメリットがある優れた治療法ですが、デメリットになることもあります。そこで今回はインプラントのメリット以外の面にも目を向け確認していきましょう！

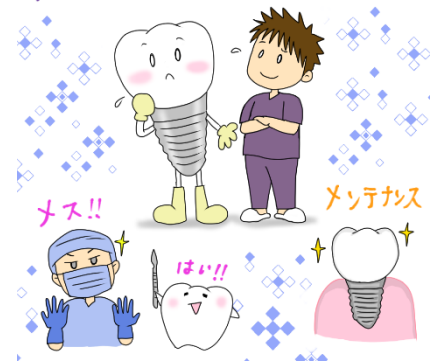
□治療費が高い

インプラントは基本的に保険適用外の治療となるため、治療費が高額になります。また、治療後も定期的にメンテナンスに通う必要があるためその分の費用も必要になります。



□治療期間が長い

インプラントが骨と結合するまで2ヶ月程度の時間を必要とすることなどから、治療期間はどうしても長くなります。



□手術が必要

あごの骨にインプラントを埋め込むための手術が必要なので、全身状態が良くない場合は適用が難しいことも。また埋め込むための十分なあごの骨の量も必要です。

□メンテナンスが必要

インプラントの定着状態や噛み合わせの状態などをチェックするため定期的なメンテナンスが必要です。メンテナンスを怠るとインプラント周囲炎を発症してインプラントを失うことにも…。

—いかがでしたか？インプラントのメリット以外の面もご理解いただけたかと思います。様々な面を考慮して一番良い治療法を選択していきましょう！

さて、次回は「虫歯にはなりません、怖いのはインプラント周囲炎！」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆あなたは家の間取り図を見ている。それはどんな家ですか？

A 吹き抜けのある家

B 窓からの景色がキレイな家

C 水まわりがコンパクトな家

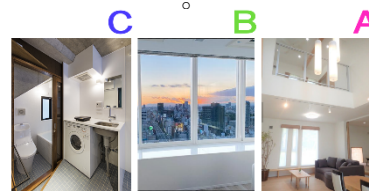
※どんな家に住みたいかで理想のパートナーを占います。

A …一階と二階が大きな空間で繋がる吹き抜けのある家を選んだあなたは、コミュニケーションを大切に

する人。隠し事がなくオープンな人が最良のパートナーです！

B …家の外の景色を楽しめる家を選んだあなたは、空想好きでロマンティックな人。そんな夢見がちあなたをサポートできるのは、現実的な人です。金銭管理や人付き合いなどが得意で世渡り上手な人が最適です。

C …キッチンや洗面所、浴室などがコンパクトにまとまった家を選んだあなたは、超現実主義者。見た目よりも機能性や効率化が大好きです。美的センスのある人がパートナーになれば、あなたの素質をさらにパワーアップできるでしょう♪





一本でも多く自分の歯を残そう！

歯を強くする美味しいごはん



カルシウム豊富な鮭で手軽におつまみ♪「ちくわの鮭マヨ焼き」

歯にとって非常に重要な栄養であるビタミンDとカルシウムを多く含む鮭を使った、おつまみをご紹介します。自宅居酒屋のおつまみはもちろん、ごはんのおかずやお弁当にも合いますよ。簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】ちくわ

(具材) 鮭フレーク、マヨネーズ、コショウ

- ① ちくわを縦半分に切ります。
- ② 具材を混ぜ合わせ、
①のちくわの溝にスプーンで乗せます。
- ③ ②をトースターで焼いて、
焼き色がついたら出来上がり！

① ちくわ切る

② しゅけふれく、まよ、こしょうを混ぜる

トースターでやく

できあがり

ちくわの溝にのせる

★具材にとろけるチーズを加えても美味♪

1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	休	休	休	6	7	8
9	10	11	12	休	14	15
16	17	18	19	休	21	22
23	24	25	26	休	28	29
30	31					

編集後記

2022年がスタートしましたが、皆様はいかがお過ごしですか？
私は新しいスケジュール帳に計画や家族の誕生日などを書き込んでいます。ここです。
やりたいことはたくさんありますが、今年旅行などに気軽に行ける年になると良いですね♪

