

### 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



**季節の挨拶**  
 こんにちは！  
 厳しい寒さが続きますが、皆様はいかがお過ごしですか？  
 さて、二月号では、歯周病と骨粗しょう症の関連のお話、赤ちゃんの歯医者さんデビューのお話、インプラント周囲炎のお話です。そしてカルシウム豊富な「野菜のヨーグルト味増漬け」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♪

## 白衣を脱いだら私の独り言

### 家事の分担と縮小で楽しい時間を♪

院長の米山です。毎日寒い日が続きますが、皆様はお元気でお過ごしですか？年末年始の忙しさが過ぎたと思えば、来月は年度末。ずっと時間に追われているという方も多いかもしれません。

そこで、ご提案するのが、自分が担当する家事を減らすことです。例えば、洗濯物を畳むのは子どもたちの仕事、お風呂洗いはパートナーというように、家族で分担すれば自分の時間も自然と増えます。

また、しなければいけないと思っていたことの見直しも大切。例えば、毎日していた掃除も実は2日に1度で十分なのかもしれません。

家事の分担と縮小で楽しく過ごせる時間が増えると良いですね♪



## 真冬の危険！水道管の凍結・破裂に要注意！

蛇口をひねったけど水が出てこない…。そんな経験をされた方もいらっしゃると思います。原因として考えられることのひとつが水道管の凍結です。外気温がマイナス4度以下になったり、寝る前や旅行等で長時間水道を使用しないときなどは要注意。1日中外気温が氷点下の日が続いたときも注意が必要です。凍結を予防するには、まずは古タオルなどを使った保温方法が手軽。古タオルを水道管にしっかり巻き付けてビニール袋を被せます。特に寒さが厳しい地域では、水道管の中の水を抜いて凍結を予防しましょう。方法は建物により様々なので事前に確認しておくとう安心です。

また、設定温度を下げた状態で一晩中追い炊きをするという方法も効果的です。

凍結により破裂事故が発生することもあるので、冬場は十二分に対策しておきたいですね！





## 歯周病悪化の原因は骨密度の低下？

### 骨粗しょう症であごの骨もろくなる！

歯周病は、歯周病菌により歯ぐきに炎症が起き、歯を支えるあごの骨が溶けてしまう病気です。歯と歯ぐきの境目などの清掃が行き届かないと進行していきますが、実はお口の衛生状態だけが悪化の原因ではありません。

特に女性の場合、更年期は女性ホルモンが減少し、さまざまな影響が出てきます。そのひとつが骨の密度が減少する「骨粗しょう症」。骨の組織が弱くなり、骨折しやすい状態になります。

実はこの骨粗しょう症、歯科の病気である歯周病にも影響を与えることが分かっています。骨粗しょう症になると、歯を支えるあごの骨の量も減少するため、歯周病がどんどん進行し重症化してしまうのです。

さらに、更年期は女性ホルモンの減少にともない唾液の分泌量が減ります。自浄・殺菌作用のある唾液が減ることで、さらに歯周病に罹患・悪化しやすくなってしまいます。



一いかがでしたか？歯周病を悪化させる原因のひとつが骨粗しょう症であることをご理解いただけただでしょうか？女性ホルモンの減少により様々なバリアが手薄になる更年期は、今まで以上に丁寧にケアするとともに、歯科検診も定期的を受けてお口の健康を保つ努力が大切です！

◎来月は【歯周病は子どもの頃から始まっている！】をお届けします。お楽しみに♪

## 衛生士がいる 歯の保健室

Q：赤ちゃんはいつ頃から歯医者さんデビューする？

A：赤ちゃんの歯が生え始めるのは、およそ生後6～9ヶ月頃です。この時期から小児歯科に行くことをおすすめします。まだ口腔内に問題がないように見えても虫歯にならないためのアドバイスをもらったり、正しい口腔ケアの方法を教えてもらうと良いですよ。お子様の成長に合わせて長く付き合っていく小児歯科だからこそ、いくつか受診してお子様合う医院を探してみてください。

また、生えたばかりの乳歯は未熟で虫歯になりやすいため、フッ素塗布やシーラントを行うことをおすすめします。フッ素を塗布すると歯質が強くなるだけでなく、虫歯になりかかった歯も再石灰化できます。シーラントは細くて深い奥歯のみぞを物理的にふさぎ、虫歯になるリスクを下げます。いずれも小児歯科医と相談しながら適切な時期に行い、乳歯を虫歯から守ってあげましょう！





## 虫歯にはなりませんが、 怖いのは「インプラント周囲炎」

使い心地も見た目も自然な仕上がりになるインプラントは大変人気のある治療法ですが、インプラントを入れれば終わりというわけではありません。インプラントは虫歯にこそなりません、メンテナンスを怠るとインプラントの歯周病とも言える「インプラント周囲炎」になるリスクが高まってしまいます！

### 《インプラント周囲炎が怖い理由》

#### ◆早期発見が難しい！

インプラントは義歯のため神経は通っていません。そのため、トラブルが起きても気づきにくく、気がついたときには症状がかなり進行しているケースが多くあります。

#### ◆進行するのが非常に速い！

一度罹患すると、歯周病の10～20倍の速さで悪化するとも言われています。

#### ◆最悪、インプラントがダメになってしまう！

インプラント周囲炎を放置すると、歯周ポケットから膿が出たり、インプラントが動揺するなどし、最終的にはインプラントが抜け落ちてしまいます。



インプラントは非常にデリケートな治療法です。長持ちさせるには、毎日のセルフケアを基本に、歯科医院での定期的なメンテナンスを続けていくことが大切です。

さて今回は、「歯根膜&神経がないインプラント。違和感がなくても定期的にチェックが必要！」をご紹介します。お楽しみに♪

### 意外に当たるかも？心理テスト

☆あなたは一人バーで飲んでいきます。バーテンが運んできたカクテルは？

- A テキーラサンライズ
- B ジントニック
- C マティーニ

※自分を解放できるシチュエーションから、あなたが心に秘める想いを占います。

- A・・・オレンジジュースとグレーナデンシロップの赤が美しいテキーラサンライズを選んだあなたは、情熱的な恋を夢見ているようです。普段と少し違う行動をする理想の相手と出会えるかも☆
- B・・・爽やかな気分に合わせてくれるジントニックを選んだあなた。「何かに挑戦したい」「新しいことを始めたい」そんな前向きな気持ちに満ち溢れています。大役を任された時は、自信を持って引き受けてみましょう！
- C・・・辛口の大人向けカクテルであるマティーニを選んだあなた。洗練された大人になりたい成長したいという想いが強いようです。仕事も恋愛もいろいろな経験を積むことで、少しずつ理想の自分になれるはずですよ♪





一本でも多く自分の歯を残そう！  
**歯を強くする美味しい「ハン」**



### カルシウム豊富！「野菜のヨーグルト味噌漬け」

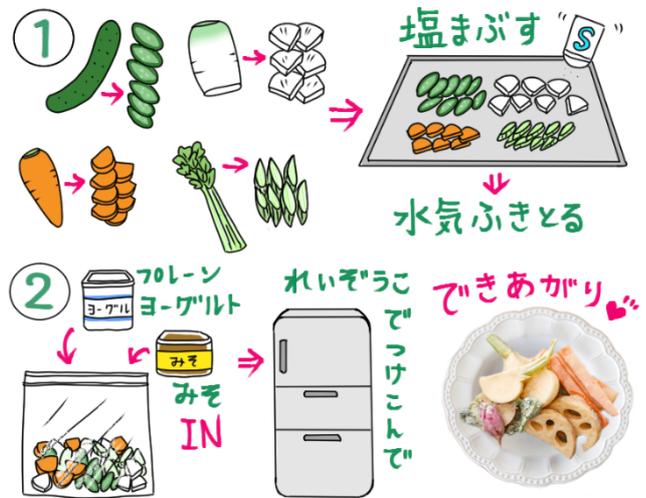
カルシウムを豊富に含むヨーグルトと味噌を使った漬物をご紹介します。切って混ぜるだけの簡単調理なのでぜひ作ってみてくださいね！腸活効果も期待できますよ♪

**【材料】**

きゅうり、大根、セロリ、人参などお好みの野菜

[A] プレーンヨーグルト：味噌＝1：1～1/2

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、塩をまぶして、出てきた水気をよくふき取る。
  - ② ポリ袋に [A] と①を入れてよくもみ、冷蔵庫で半日～1日漬け込んで完成！
- ★ゴボウやブロッコリーなどを漬け込む場合は、あらかじめ下茹でしておけばOKです！



## 2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	休	4	5
6	7	8	9	休	11	12
13	14	15	16	休	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## 編集後記

2月に入り冷え性のの方はツライ季節ですね。私も寒い季節が大の苦手。そんな私は、生姜と砂糖を煮詰めたジンジャーシロップを毎日飲んでいきます。お湯割りで飲めば体の芯からポカポカ。お酒で割っても美味しいですよ。寒がりの方に特にオススメです♪

