

### 季節の挨拶

こんにちは！  
少しずつ暖かくなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、三月号では、歯周病が子供の時から始まっているお話、歯の神経を抜くデメリツトのお話、インプラントのメンテナンスの重要さのお話です。

そしてカルシウム豊富な「甘ピリ辛★豆腐「ステーキ」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

華やかなお雛様で春を感じます♪

院長の米山です。3月に入ったとはいえ、まだまだ寒い日が続きますが、皆様はお元気で過ごしていますか？

さて、今月3日は桃の節句。お雛様を出されてお祝いされているお家も多いと思います。

最近のお雛様は平飾りなどのコンパクトなものに人気があるようです。

飾り台になる収納箱付き、お部屋のインテリアにもなるモダンなものなど、バリエーションも豊富です。

昔の五段飾りや七段飾りなどは今は流行ではないようです

最近では家で過ごす時間も多いので、こんな時こそゆっくりと家族団らんの時間を楽しみたいものですね！



## 春から初夏にかけて飛来！身体に害を及ぼす黄砂に注意！

春先になると風の強い日は空が黄色くかすんで見えることがあります。これは、大陸の砂が強い風や嵐で巻き上げられ偏西風に乗って日本まで飛来した「黄砂」。飛来ルートによりさまざまな物質をつけます。工業地帯の上を飛んでくればPM2.5などの大気汚染物質が付着するため、花粉症と同じように目の充血、喉の腫れ・痛み、鼻水、咳、皮膚のかゆみなどの症状があらわれる他、気管支喘息、アトピー、鼻炎などが悪化することもあるのです。

＜黄砂が飛ぶ時期に注意することは？＞

- ★外出時はマスク
- ★空気清浄機の使用
- ★手洗いうがい
- ★洗濯物や布団は室内干し

これまで西日本だけで確認されていた黄砂ですが、最近では全国的に確認されるようになってきました。どこに住んでいても注意が必要ですね！





## 歯周病は子どもの頃から始まっている！

痛みや歯のぐらつきなどの自覚症状が出てくるのは大人になってからなので、歯周病は大人の病気と思われている方もいらっしゃるかと思います。でも、実は子どもでも歯周病になるのです。

歯周病は、プラークに住む歯周病菌によって歯肉に炎症が起き（歯肉炎）、進行すると歯を支えているあごの骨まで溶ける（歯周炎）病気。歯周病は「歯肉炎」と「歯周炎」を合わせた総称で、子どもの歯周病のほとんどは歯肉炎です。子ども時代に歯肉炎になり、それがジワジワと進行し、歯周炎になっていくケースが多く見られます。

### 《子どもの歯肉炎の原因は？》

- ★歯磨きが不十分でお口の中が不潔になると歯ぐきに炎症が起こります。
- ★永久歯が生える時に一時的に歯ぐきが腫れることがあります。
- ★口呼吸が原因でお口の中が乾燥すると、お口の中を洗う唾液が減るため、細菌が繁殖しやすい状態になります。
- ★思春期のホルモン分泌の影響で、いつも通りのケアをしていても歯ぐきが腫れることがあります。



ホルモンの影響



口呼吸



歯みがき不十分

一かがでしたか？このように歯周病は子どもの頃から気をつけなければならない病気です。小さなうちからお口の中を清潔にする習慣を身につけ、歯肉炎になりやすい時期は普段以上に丁寧な歯磨きを心がけましょう。もちろん、自分できちんと磨けない時期は、大人が仕上げ磨きで手伝ってあげます。そして定期的に歯科医院でチェックすることも忘れずに！

◎来月は【お年頃のお口特有の歯周病・思春期性歯肉炎】をお届けします。お楽しみに♪

## 衛生士がいる 歯の保健室

Q：歯の神経を抜くデメリットはありますか？

A：はい。デメリットはあります。

まず、神経の役割をお話しますね。ひとつは、歯に栄養を送り健康で丈夫な歯を維持すること。そして、痛みで虫歯や歯周病などのトラブルを知らせてくれる役割です。歯の神経を抜いてしまうと、これらの機能がなくなります。すると…

◎栄養の供給がなくなる歯はもろくなるため、歯の根が割れやすくなる

◎痛みを感じないため、虫歯などが進行しても気づきにくい

◎歯の根っここの先に膿がたまることもあり、治療しても改善しなければ抜歯になることも  
神経を抜くとこのようなリスクを背負うことになり、結果、歯の寿命を縮めてしまいます。“神経を抜く”治療が必要にならないよう、日頃からお口のケアを十分にしていきましょう！





## 歯根膜がないインプラント

### 定期的なメンテナンスで長持ちさせる！

インプラントによる治療は、自分の歯のように噛めて審美性も高い優れた治療法です。人工歯なので虫歯にもなりません。しかしながら、天然の歯にはある歯根膜という組織がないため、天然歯に比べて細菌への抵抗力がなく、炎症や骨吸収されてしまう速度が非常に早いという特徴があります。そのため、特に違和感がなくても、歯科医院で定期的にメンテナンスしてもらうことが必要なのです。

#### 《歯科医院での主なメンテナンス内容は？》

##### ・お口の中全体のチェック

インプラントや他の歯に問題がないか、舌や歯ぐきなどの粘膜に異常はないかなど、お口の中全体をチェックします。

##### ・クリーニング

セルフケアだけでは限界があるのも事実。プラークや歯石が付いているとインプラント周囲炎のリスクが高まります。プロによるクリーニングで健康な状態を保ちます。

##### ・ブラッシングの指導

磨き残しやすい部位をチェックしたり、正しい磨き方やデンタルフロス、歯間ブラシの使い方などを教えてもらいます。

##### ・噛み合わせの調整

インプラントや他の歯に負担がかからないよう噛み合わせを修正します。

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、「生活習慣で変わる！インプラントの成功率」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

☆家を建てることになりました。あなたが絶対にはしいと思うものは？

A 大きなダイニングテーブル

B 書斎

C 広々とした玄関

※暮らしの中の優先順位から、人生を豊かにするヒントを占います。

A…複数人が食卓を囲めるダイニングテーブルを選んだあなたは、家族のことを何よりも大事に考える人。時間に追われて家族との時間を持ちにくい方も、ちよつと頑張つて家族と過ごす楽しい時間を作りましょう！

B…大人の秘密基地である書斎を選んだあなたは、自分ひとりの時間が必要な人。時には、一人でカフェで過ごしたり、小旅行でリフレッシュするのもオススメです。趣味を持ち続けることが幸せの源に！

C…外から人が入ってくる玄関を選んだあなたは社交的な人。人との関わりが多いほど豊かな人生を歩めそうです。家の玄関を美しく整えて、良い人や情報が入ってきやすい状態をつくりましょう。縁起物を置くのも◎





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！「甘ピリ辛★豆腐ステーキ」

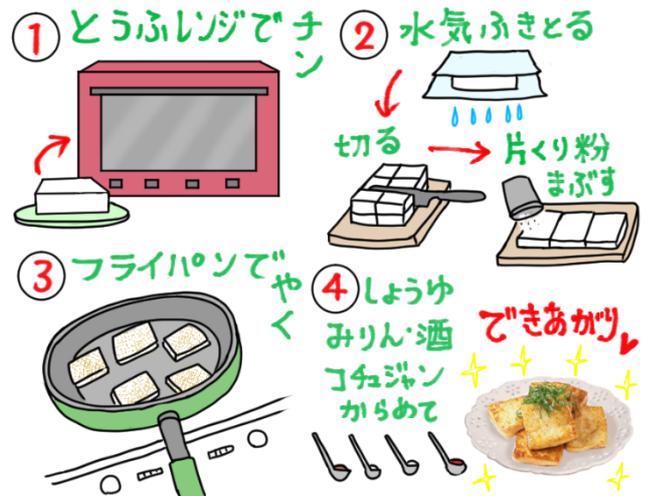
カルシウム豊富な豆腐をつかった簡単レシピをご紹介します。甘辛い味つけでご飯がすすむことはもちろん、お酒のおつまみにもピッタリの一品です。ぜひ、作ってみてくださいね♪

【材料】豆腐、片栗粉

[A]しょうゆ：みりん：酒＝すべて同量、コチジャン適量

- ① 豆腐をレンジで加熱し、キッチンペーパーで水気をふきとります。
- ② 豆腐を食べやすい大きさに切り、片栗粉を全面にまぶします。
- ③ ②をフライパンで両面を焼きます。
- ④ ③に[A]を入れて絡めながら炒めて、完成！

★小ねぎをトッピングすると彩りもアップ◎



## 3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	休	25	26
27	28	29	30	休		

## 編集後記

先日、非常用持ち出し袋の中身を久しぶりにチェックしてみました。すると、消費期限の切れかかった食品が山ほど…。そこでそれらをダイニングテーブルに積み、その後数日間是非常用食品の消費です。

おかげでその間の炊事はとってもラクでしたよ。非常用食品の思わぬ恩恵でした♪

非常食が  
らくらく♪

