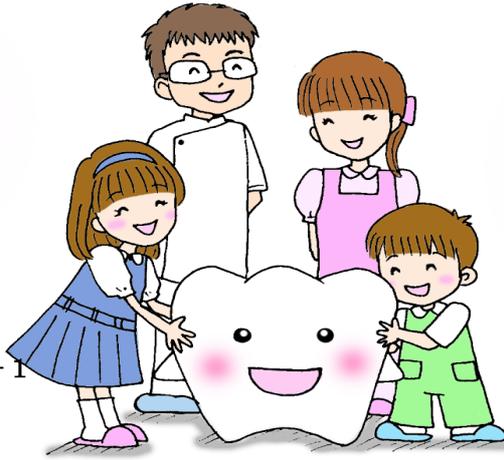


### 季節の挨拶

こんにちは！  
暖かくなってきましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、四月号では、思春期性歯肉炎や、歯の神経の再生療法について、生活習慣とインプラントの寿命のお話。

そしてカルシウム豊富な「さば缶の卵焼き」のレシピ等をご紹介します。  
今月も、私たちと一緒に口臭の健康を守り、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

初夏に向けて庭の改造を計画中♪

院長の米山です。皆さまはもう桜の花を楽しみましたか？桜前線も北上し、いよいよ本格的な春の到来ですね。

4月と言えば入学式や入社式の季節です。新しい場所に身を置き心機一転頑張っている方も多いと思います。

何も目新しいことはないという方も、新しいことに挑戦してみるのはいかがでしょうか。いつもと違うことに挑戦することが、若々しさを保つ秘訣なのだそうですよ。

ちなみに私は自宅の庭の改造を計画中。タイルを敷いて植栽を植えてとプランを練っているところです。初夏にBBQなどをする前に完成させたいと思っています♪



## 春の交通事故に要注意！私たち大人が気をつけること

新入学の季節ですね。子どもたちの行動範囲も広がり外で遊ぶ機会が多くなる頃かもしれません。でも、注意しなければいけないのが交通事故。今回は私たち大人が気をつけることを考えてみましょう！

### <保護者が気をつけること>

◆お子さまと一緒に通学路を歩き危険な場所を確認しましょう◆保護者自身が交通ルールを守り子どものお手本になるように◆信号機の色の意味や、安全確認の方法、横断歩道の渡り方を教えましょう！



### <ドライバーが気をつけること>

◆子どもの交通事故は自宅付近の道路で多く発生。生活道路では特に気をつけます◆物陰からの突然の飛び出しに要注意◆子どもを見かけたら、いつでも止まれるように減速しましょう！





## お年ごろのお口特有の歯周病、 「思春期性歯肉炎」とは？

皆さまは思春期の頃にみられる歯肉炎をご存知ですか？「思春期性歯肉炎」とよばれる歯周病です。実はこの時期は今まで通りに歯磨きをしていても、歯ぐきが腫れたり歯磨きによる刺激等で歯ぐきから出血することがあるのです。

### 【思春期性歯肉炎の原因は？】

#### ◆ホルモンバランスの変化

ある歯周病菌は卵胞ホルモン（＝エストロゲン）を栄養源に増殖するため、卵胞ホルモンの分泌が増加する思春期は歯周病が進行しやすくなります。

#### ◆生活習慣の変化

自宅外での間食が増えたり、塾や部活等で忙しくなるなど、食習慣・生活習慣の変化により思春期性歯肉炎のリスクが高まります。

### 【治療方法は？】

- ◇自宅では歯ブラシだけでなくデンタルフロスなども使用して磨き残しがないようにします。
- ◇歯科医院では普通の歯周病と同じようにプラークコントロールを中心とした治療を行います。セルフケアだけでは行き届かない歯間や奥歯の裏なども専用の機器を使ってきれいにします。

—いかがでしたか？思春期性歯肉炎から本格的な歯周病に進み、将来大切な歯を失うことがないように、若い頃から丁寧な歯磨きをすることが大切です。そして歯科医院での定期的なケアも忘れずに！

◎来月は【口呼吸が原因で歯周病が悪化！】をお届けします。お楽しみに♪



## 衛生士がいる 歯の保健室

### Q：歯の神経が再生する治療法があるって本当ですか？

A：はい。「歯髄再生治療」という治療法があります。歯髄とはいわゆる歯の神経のことで、「歯髄再生治療」は歯の神経をよみがえらせて歯を残す新しい治療法です。

虫歯などが悪化して歯の神経を抜いてしまうと、いろいろな弊害があります。例えば、神経がないことで痛みに気づきにくくなり虫歯や歯周病の発見が遅れてしまうことがありますし、歯に栄養が行き届かなくなることで歯がもろくなり割れてしまうこともあります。

そのようなことを防ぐために有効なのが「歯髄再生治療」です。親知らずや乳歯などの不要な歯から歯髄幹細胞を採取・培養し、それを保存したい歯に移植することで歯髄・象牙質をよみがえらせます。新しい治療法のため対応可能な歯科医院は多くありませんが、今後どんどん普及してどなたでも選択できる治療法のひとつになると良いですね！

衛生士の○○です





# 生活習慣で変わる！インプラントの寿命

自分の歯のように快適に使用できるインプラントは優れた治療法です。でも患者様自身の生活習慣により、その寿命が変わるのをご存知ですか？高額な治療費が必要なインプラントだからこそ、できるだけ長く快適に使いたいですよね。今回はインプラントの寿命を縮めてしまう主な要因をご説明します。

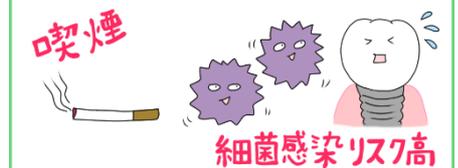
## ★お口のメンテナンスが不十分

インプラントの義歯部分は虫歯になることはありません。でも、お口の中をキレイに保っていないと、インプラントの歯周病と言える「インプラント周囲炎」になるリスクが高まります。歯根膜がないインプラントは、天然歯に比べると細菌への抵抗力が弱いため病気の進行が非常に速いのが特徴です。インプラント周囲炎になると、歯ぐきの炎症の他、歯周病と同様にあごの骨が溶けてインプラントが脱落するという最悪の事態を引き起こすことも！

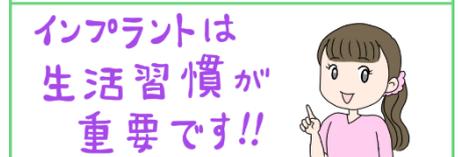


## ★タバコを吸う習慣がある

喫煙はインプラントの手術の成功率を低下させます。喫煙によって血流が悪くなると、骨や歯周組織へ栄養などが十分に行き届かなくなり、人工歯根がうまく骨に定着しないことがあります。加えてタバコの有毒成分により白血球の働きが弱まり免疫力が低下することで、術後の傷口から細菌感染のリスクが高まります。



また、喫煙はお口の汚れを洗い流す唾液の量も減らすため、お口の中が不衛生になり前述のインプラント周囲炎にもなりやすくなるのです。



—いかがでしたか？このようにインプラントの寿命は患者様自身の生活習慣に大きく関わってきます。インプラント治療を希望される方は、ご自分の生活習慣まで含めて検討してみましましょうね！

◎次回は「成功の第一歩は歯科医選びから。良いドクターを見極めるポイントは？」をご紹介します。

## 意外に当たるかも？心理テスト

☆ある店で気に入ったグラスを見た。それはどんな物でしたか？

- A シャンパングラス
- B 陶器のビールグラス
- C 切子のショットグラス

※理想の恋人像を占います。



A・・・華麗で繊細なフォルムのシャンパングラスを選んだあなたは、洗練された美的感覚がある相手を求めているようです。美術館などに行っても一緒に楽しめる人が理想でしょう。

B・・・温かみがある陶器のビールグラスを選んだあなたは、包容力のある相手を求めています。いつもあなたの側について話を聞いてくれるような相手を見つけると、将来も安定して過ごせるでしょう。

C・・・シャープで鮮やかな切子のショットグラスを選んだあなたは、将来のビジョンが明確で自分の信念を持っている人が好みです。心から応援したいと思える人との出会いが人生をさらに豊かにしてくれるでしょう。



一本でも多く自分の歯を残そう！  
**歯を強くする美味しいゴハン**

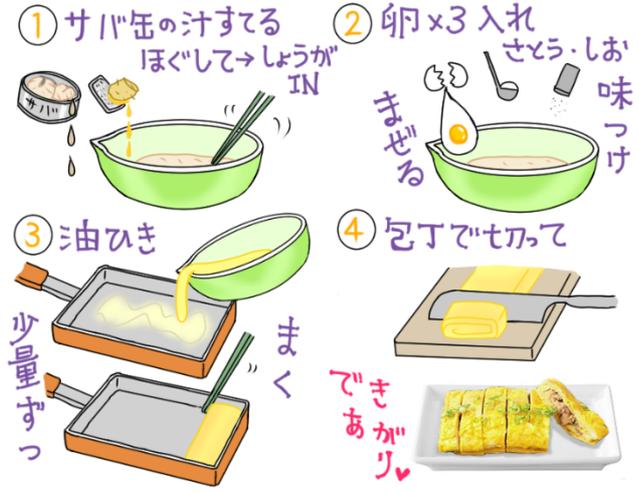


## 骨まで入ってカルシウム豊富！「さば缶の卵焼き」

カルシウム豊富なさば缶を使った簡単レシピをご紹介します。食卓にもう一品という時や、お弁当のおかずにもおすすめです。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】 卵3個、さば缶（水煮）1／2缶  
 生姜・砂糖・塩 適量

- ①さば缶の汁は捨てて身をほぐし、すりおろした生姜を混ぜる。
  - ②ボールに卵を割りほぐし、砂糖・塩で味つけする。
  - ③卵焼き器に油を引き、②を少量流し入れ、①を乗せて巻く。
  - ④残りの卵液も数回に分けて巻いていく。
  - ⑤包丁で等分に切って完成！
- ★小ねぎやパセリ等を卵液に加えると彩りがアップ♪



## 4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	休	8	9
10	11	12	13	休	15	16
17	18	19	20	休	22	23
24	25	26	27	休	29	30

## 編集後記

先日、ご近所さんから大好きないちごを大量にいただきました。いちごミルクやスムージーにした後、残りのいちごはジャムに。鍋でいちごを煮ていると、家中がいちごの甘酸っぱい香りに包まれます♪

一年に一度のジャムづくりの時間は、私にとって幸せを実感する最高のひと時です。

