

季節の挨拶

こんにちは！

新緑の季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、五月号では、口呼吸の弊害のお話、口臭に関連する舌磨きのお話です。

そしてカルシウム豊富な「スキムミルクのスムージー」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

車中泊の旅を決行しました♪

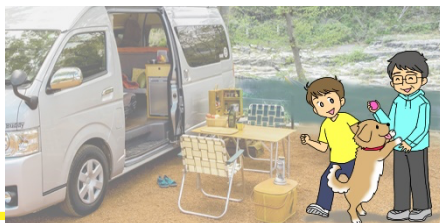
院長の米山です。新緑がまぶしい季節になってきました。アウトドアなどを楽しむのに絶好の季節ですね。

さて、先日わが家では、友人家族とその家のワンちゃんを連れて車中泊の旅をしました。シュラフや食料、衣類、ペット用品を積んで出発です。

やはり楽しいのが食と湯。道の駅で購入した地域の美味しいものを新緑を眺めながらほおぼり、交替でペットの面倒をみながら、日帰りの湯で温泉を堪能しました。

今回は1泊でしたが、この様子ならもう少し長くても大丈夫そう。

季節が良いうちに再度行きたいものです。人との接触も極力控えられる車中泊の旅。安心して楽しむおすすめですよ♪



信号機のない横断歩道、歩行者優先はできていますか？

信号機のない横断歩道に歩行者がいる時の一時停止、世の中ではまだまだ徹底されていないのでしょうか。ドライバー側も「後続車から追突されそうで怖い…」「歩行者が横断歩道を渡りたいのかわからない…」「対向車が停止しないと危ない…」などの理由で、一時停止しない、できない方もいらっしゃるかと思います。しかし、道交法には「横断歩道においては歩行者優先」が明記され、横断者がいる場合は横断歩道の手前で一時停止をすることはもちろん、付近に誰もいない場合を除いて、横断歩道の手前で停止できる速度で走行しなければなりません。ハンドルを握る時は、気持ちに余裕を持ち歩行者に優しい運転をしたいですね。

信号機のない横断歩道などの手前には「ひし形マーク」が道路に標示されていますので、そんな危険予知の標識も活用して安全運転を心がけましょう！



横断歩道は歩行者優先!!





お口で呼吸する弊害、ご存知ですか？

「口呼吸」が原因で歯周病が悪化！

皆さまは、息を吸ったり吐いたりするのは、鼻からしているか、口からしているか意識されていますか？最近はお口で呼吸する人が多くなってきているようですが、口呼吸にはいろいろな弊害があります。その中のひとつが歯周病の進行なのです。

口呼吸と歯周病…。なんだか関係がないように思えますが、実はお口で呼吸していると、歯周病はどんどん進行してしまいます。

【口呼吸で歯周病が進行する原因は？】

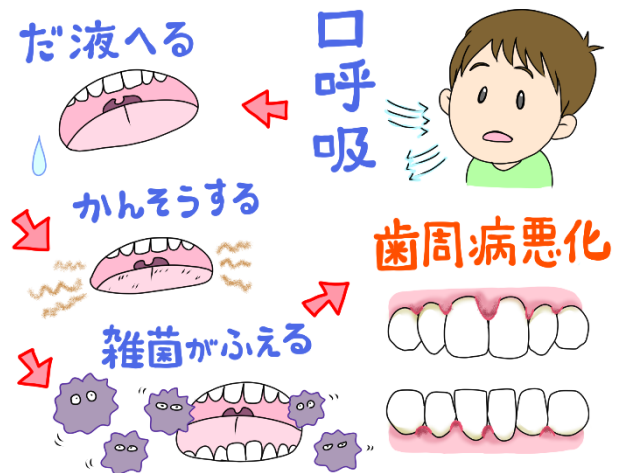
理由は必ず唾液が減るからです。お口を開けて呼吸をすると、お口の中の雑菌などを洗い流す唾液が分泌されにくくなり、お口が乾燥し、歯周病菌が活発化。歯周病になったり、さらに進行させてしまいます。

唾液は食べ物を消化する働きなどの他にも、歯の表面などについた食べカスを洗い流す作用や、殺菌・抗菌作用などもあるため、十分に分泌できる状態を保つことが大切です。

このように口呼吸は歯周病悪化の原因になりますので、「口呼吸しているかも…」という方は気をつけてみてくださいね。

また、花粉症などで鼻詰まりが続くと口呼吸になりがちなので、病気があればその治療をすることも肝心です。歯磨きなどに合わせて呼吸の習慣でも歯周病のリスクを減らしていきましょう！

◎来月は【今ならまだ間に合う！歯肉炎のうちに進行ストップ！】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

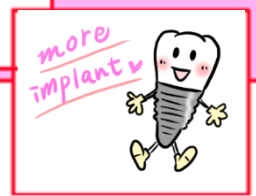
Q：口臭予防したいのですが、どんな方法がありますか？

A：口臭を予防するには、いくつか方法がありますが、今回は「舌みがき」をご紹介します。舌みがきは、専用の器具を使って舌の表面に付着した舌苔（ぜったい）を取り除く方法です。食べかすや古くなった粘膜、細菌などが蓄積した舌苔が付着していると、口臭の原因になるため、1日1回みがくことをおすすめします。

<舌みがきのしかた>

- ・舌みがき専用の舌ブラシを使用します。
- ・舌苔がついている部分を中心に、奥から手前に一定方向に動かします。
- ・舌の表面を傷つけないよう優しくみがきます。
- ・みがくタイミングは、お口の中の雑菌が多い起床時がおすすめです。





成功の第一歩は歯科医院選びから。

良いドクターを見極めるポイントは？①

インプラント治療を検討している方にとって医院選びは重要ですね。というのも、インプラントは優れた治療法ですが、歯科医院によって治療の質に差が出てしまうことがあるからです。そこで今回は、インプラント治療を成功させるための歯科医院選びのポイントをご紹介します！

◆カウンセリングや事前説明を丁寧にしてくれる

治療前のカウンセリングや問診を丁寧に行ってくれるかどうか、ひとつの見極めポイントです。この際、インプラント以外の治療の選択肢や、手術や全身疾患におけるリスクなど、気になることも相談できれば、安心して進められますね。また、治療費や治療期間等の説明を、患者様の理解や同意を得ながらしっかり行ってくれることも重要です。

◆お口全体の治療に精通している

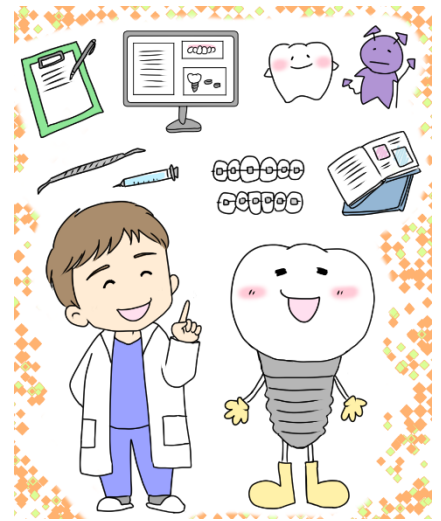
良いインプラント治療を行うには、インプラントを入れる技術だけでは不十分です。お口全体の状態を考え、歯周病治療、外科手術、かみ合わせなどの面からトータルで治療する知識・技術が必要です。

◆研修会などに参加している

インプラント治療は日に日に進化しているため、研修会などに定期的に参加しないと技術や知識はすぐに古いものとなります。歯科医院のホームページでは、研修会などに参加したことを掲載していることも多いので、歯科医の勤勉さをうかがい知ることができます。

—高額な費用がかかることに加え、治療後もインプラントを入れた歯科医院とは定期的な検診等で長いお付き合いになります。インプラントを入れる際は、じっくり納得のいく歯科医院を選びたいですね！

◎次回は「成功の第一歩は歯科医院選びから。良いドクターを見極めるポイントは？②」をご紹介します。



☆休日に本を読もうと思います。あなたが選んだ場所は？

意外に当たるかも？心理テスト

A 自宅のリビング

B レンタルスペース

C 街中のカフェ

※人との距離感を占います。

A…家族も過ごすリビングを選んだあなたはオープンで親しみやすい性格です。親しくなる

ほど自分の内面を出すので、人との距離感はどうどん縮まっていくでしょう。

B…自分一人の空間に閉じこもり読書に集中できるレンタルスペースを選んだあなたは、自分の内面を人には絶対見せない秘密主義者。自分の好きなことにどっぷりはまるのは良いですが、共感してくれる人を見つけると、さらに人生が面白くなりそうです。

C…人の出入りがあるカフェを選んだあなたは本を読みながらお店の人と話したり、とてもフレンドリー。ただ一番大切なことは口に出さないタイプのため、近寄りたがたい雰囲気もある不思議な魅力がある人です。





カルシウム豊富な時短レシピ！「スキムミルクのスムージー」

低脂肪・高カルシウムのスキムミルクと、カルシウム豊富な小松菜を使用したスムージーをご紹介します。忙しい朝やおやつなどに手軽にカルシウムをとれます。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】 スキムミルク大3、バナナ1／2本、
小松菜1／2わ、水120cc

- ① 適当な大きさに切った小松菜・バナナ、スキムミルク、水をミキサーにかけます。
なめらかになったら、器に注いで出来上がり！
★バナナは、輪切りにして凍らせておいたものを使用すると、冷たいスムージーに♪
★バナナ以外にも、お好みの季節のフルーツでアレンジしても良いですね◎



5月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	休	13	14
15	16	17	18	休	20	21
22	23	24	25	休	27	28
29	30	31				

編集後記

気候の良い五月は一年のうちで一番好きな季節という方も多いのではないのでしょうか？私は先日、家族と牧場へ行ってきました。爽やかな風の中、美味しい牛乳やソフトクリームを食べて大満足。

このステキな季節をもっと堪能するために時間がゆつくり過ぎてくれたらかなんて思っています♪

