

## 季節の挨拶

こんにちは！  
梅雨の季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、六月号では、歯肉炎と歯周炎の関連のお話、虫歯以外の咬合痛のお話、そしてカルシウム豊富な「ししやもの南蛮漬け」のレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、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

雨の休日は「おうちキャンプ」♪

院長の米山です。雨の多い季節に入りましたが皆様はお元気にお過ごしですか？

梅雨時、子育て中のご家庭では、お子様たちが元気を持て余して困っているのではないのでしょうか？そんな時の私の友人の家庭の試みを紹介します！

そんな時に良いのが「おうちキャンプ」。まずはリビングにテントを設営。これだけで子どもたちのテンションは急上昇。そして、秘密基地のようなテントでご飯を食べ、ゴロンと寝ころべば、非日常の世界にどっぷり浸かれます。

自宅でするキャンプならキッチンもトイレも近く、大人としてもラクラク。想像以上に楽しい時間を過ごせるそうです。私は子育ては卒業しましたが、小さいお子さんがおられる家庭は、梅雨時のおうちキャンプ、おすすめですよ♪



## 命を危険にさらす身勝手な行為「コンビニワープ」

交差点の角にあるコンビニの駐車場に、ほぼ減速せずに侵入してそのまま通り抜け、右左折する…。そんな車の危険行為を目にした方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

これは、進行方向の先にある信号の待ち時間を短縮するために行われる、いわゆる「コンビニワープ」。近年、問題視される危険行為です。コンビニの駐車場に、もし小さいお子様や高齢者が歩いていたら…想像するだけで恐ろしくなります。若者であっても、危険という認識がない場所に車がいきなり走行してきたら避けることは困難ではないでしょうか。ほんのわずかな時間のために人の命を危険にさらす行為「コンビニワープ」。実際、痛ましい事故も起きています。走る凶器にもなる車を運転するからこそ、お互いにモラルを守り心に余裕を持った運転をしなければならないですね。



危険行為です!!



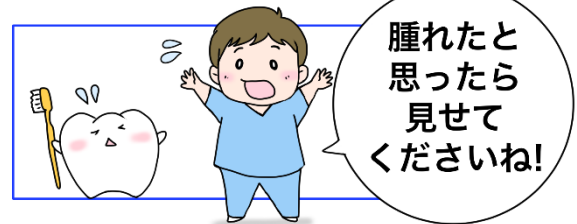
## 今ならまだ間に合う！

### 歯肉炎のうちに進行ストップ！

皆様は「歯肉炎」という言葉をお聞きになったことはありますか？「歯周病はよく聞くけど…」という方が多いかもしれませんが、「歯肉炎」は歯周病の初期段階。磨き残しなどが原因で、歯と歯ぐきの間などにプラークが溜まり、歯ぐきに炎症が起きている状態のことを言います。

#### ▼まだ元の状態に戻る「歯肉炎」

歯ぐきが赤みを帯びて腫れている状態の歯肉炎の段階であれば、適切な治療で元の歯ぐきに戻すことが可能です。原因となっているプラークと歯石を取り除き、丁寧にブラッシングをすれば治ります。しかし放置していると、次の段階である「歯周炎」に移行し治療はどんどん難しくなります。



#### ▼元の状態に戻すのが困難な「歯周炎」

歯肉炎が進行すると、歯ぐきの炎症が歯を支える構造にまで広がっている「歯周炎」の状態になります。歯ぐきの腫れ・痛み・出血、口臭の他、あごの骨が徐々に溶かされ歯がぐらついて、最悪の場合、歯は抜け落ちてしまいます。この状態まで進行すると、元の状態に戻すことは大変困難です。

★歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどないため進行に気がつきにくい病気であり、歯を失う原因第1位の怖い病気です。大切な歯を守るためにも、歯ぐきの腫れなど少しでも違和感があれば早めに歯科医院でチェックしてもらいましょう！

◎来月は【発症・進行させないために重要なのは？ケアに加えて、〇〇〇〇】をお届けします♪

## 衛生士がいる 歯の保健室

Q：虫歯ではないようですが、噛むと激痛が…。これって何ですか？

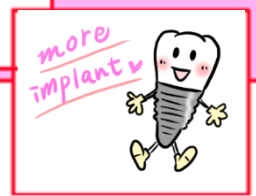
A：虫歯でもないのに、噛むと激痛が走る、歯が浮いたような感じがする…。

このような症状は「歯根膜炎」かもしれません。

歯根膜炎というのは、歯の根の周りの薄い膜「歯根膜」が炎症を起こしている状態。歯ぐきが腫れたり強い痛みを感じる他、症状が進むとあごの下のリンパ節が腫れて頭痛や発熱などを伴うこともあります。このような辛い症状を呈する歯根膜炎の発症の原因はいろいろあります。虫歯や歯周病が進行することが原因で歯根膜が炎症を起こすことがありますし、歯をぶつけた衝撃や歯ぎしりや食いしばりによる負担が原因で歯根膜炎を発症することもあります。

放置すると周囲に炎症を広げてしまう可能性もありますし、再発防止のためにも原因をきちんと調べてもらうことが大切です。気になる症状があれば早めに歯科医院を受診しましょう！





## 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

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。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、前回に引き続き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！

#### ◆お口の状態を正確に把握できる検査設備がある

インプラント治療を安全に正確に行うためには、骨の厚み・幅・硬さ・位置の他、骨の中の神経や血管の位置まで正確に把握できる検査設備が整っている必要があります。口腔内スキャナーや3DCTなどがあると理想的です。

#### ◆院内の感染対策がしっかりしている

インプラントは外科手術のため感染対策がしっかり行われている医院を選ぶ必要があります。そこでチェックしていただきたいのが、スタッフの手指消毒やマスク・医療用ゴム手袋の着用、診療室や待合室の清掃状況、使い捨てエプロン・コップの使用、空気清浄機の設置などです。感染対策への力の入れ具合をある程度推し量れます。



#### ◆インプラント体は信用できるものか？

医院によって使用するインプラント体は違い、当然価格も違います。格安インプラントをウリにする医院は、低品質のインプラント体である可能性が高くトラブルも起きがちです。どんなインプラント体を使用しているのか事前にしっかり確認しましょう。

—高額な費用がかかることに加え、インプラントを入れた歯科医院とは治療後の定期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、納得のいく歯科医院をじっくり選びましょう！

◎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？③」をご紹介します。

☆あなたは俳優で、ある役をもらいました。それは何の役でしたか？

意外に当たるかも？心理テスト

A プリンセス

B 検察官

C 魔法使い

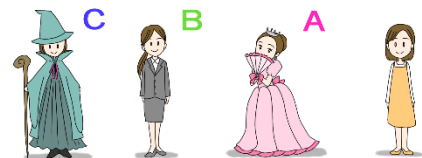
※今の状況を変えるために必要な力を占います。

A…自分の内から出るオーラが必要だと感じているようです。

オーラの根源は、美しい心かもしれませんし、豊富な知識かもしれません。本を読んだりスクールに通うなどして自分自身の魅力を磨いてみると良いでしょう。

B…不正や理不尽なことに対して正義を貫く強い意志が必要だと感じているようです。そのためには、自分自身の行いを正しくし、信用できる味方を増やすことが大切です。

C…自分の力では解決できないと思える問題があるようです。でも、実力を蓄え、タイミングを見計らい、協力者がいればそれは解決できる問題かもしれません。ロジカルに考えることが問題解決への糸口です。







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！「ししゃもの南蛮漬け」

丸ごと食べられるししゃもを使ったカルシウム豊富なレシピをご紹介します。南蛮酢が染みたやわらかいししゃもとシャキシャキの野菜が美味しいですよ♪

【材料】ししゃも、野菜（玉ねぎ・人参など）

A：酢大さじ3、しょうゆ大さじ1

砂糖大さじ2、赤唐辛子（小口切り）適量

だし汁 1/2カップ

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ② ししゃもは小麦粉を全体にまぶして、カラリと揚げる。
- ③ バッドに①と②を広げる。
- ④ Aを鍋で煮立て、③にかけ、味がなじんだら完成♪

① 玉ねぎ・にんじん 千切り

② ししゃも小麦粉まぶし あげる

③ バッドに ①と②を広げる

④ Aを鍋で煮立て、③にかけ、味がなじんだら完成♪

### 6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	休	3	4
5	6	7	8	休	10	11
12	13	14	15	休	17	18
19	20	21	22	休	24	25
26	27	28	29	休		

### 編集後記



雨が多い季節です。太陽と青空が見えないと気分が沈みがち…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そんな時はゆっくり珈琲を淹れるのがおすすめです。豆の袋を開けた時の香りや、もこもこ膨らむ豆、そして淹れたての一杯を楽しむうちに、気持ちが整ってくるのを感じますよ♪