

2022 年 7 月

歯っぴーライフ

VOL. 1 号

季節の挨拶

こんにちは！
暑くなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、七月号では、歯周病のリスクファクターのお話、歯の変色のお話、インプラント治療の医院選びのお話、そしてカルシウム豊富な「高野豆腐の卵とじ丼」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 3 5 0 - 1
電話番号 079-295-2330



白衣を脱いだ、私の独り言

誰でも本屋になれる「シェア型書店」

院長の米山です。暑い季節になりましたが、皆様はお元気にお過ごしですか？

さて今回は、最近行った書店の話をしたいと思います。それは、本棚の1ブースをレンタルして誰でも本屋さんになれる「シェア型書店」です。

各棚にはそれぞれの棚主がセレクトした本がレイアウトされ、棚主のプロフィールや本のおすすめポイントなども一緒に紹介されています。一般書店にはない温もりが感じられ、コメントが添えられているので、つつい本を手にとってみたくなります。

本によって人と人との縁が繋がるシェア型書店。今度は自分が棚主になり参加してみたいですね！



つつい気持ちが緩みがち？意外と多い「駐車場内」での事故

車の事故というと道路上での事故が思い浮かぶかと思いますが、実は駐車場で事故も多く発生しています。例えば、多くの人が集まるショッピングモールなどの駐車場は、車も歩行者も不規則な動きをしがちで接触事故も多く起きます。駐車スペースを探すことばかりに気を取られず、駐車場内は徐行して、常に周囲の車や歩行者への注意を怠らないようにすることが大切です。

駐車場では車内にドライバーがいない状態が多いため、当て逃げの事故も発生しやすくなります。車をぶつけてしまった場合はもちろん、被害に遭った場合も、まずは警察に連絡をしましょう。

また近年、街中のマンション等に多く設置されている機械式立体駐車場では人が機械装置に挟まれる等の重大事故も起きています。お子様が装置に近づかないようにするなど十分に注意してください。

要注意!!





発症・進行させないために重要なのは？

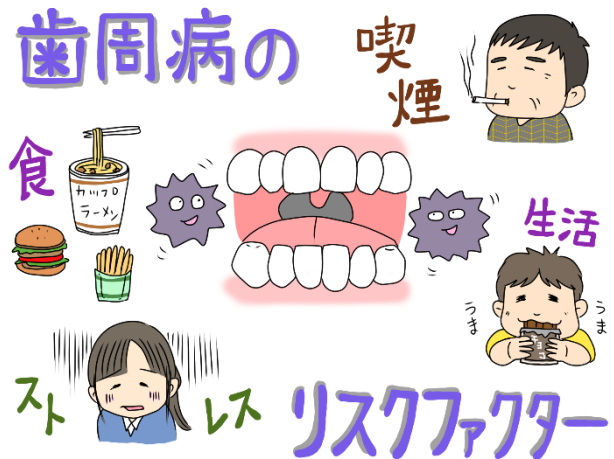
ケアに加えて、いつもの〇〇〇

歯周病の予防には、毎日のセルフケアや歯科医院で行うプロフェッショナルなケアが重要なことを皆様ご存知だと思います。でも、実はケアをするだけでは不十分。普段の生活の中にも歯周病を発症・進行させるリスクファクターが隠れているのです。

《生活の中に隠れているリスクファクターは？》

①喫煙

タバコの煙には、タールや一酸化炭素、ニコチンなど数多くの有害物質が含まれています。なかでも一酸化炭素やニコチンは、病原菌に対する抵抗力を低下させるとともに、傷口を治りにくくします。喫煙は歯周病を悪化させる最大の危険因子です。



②ストレス

いつの間にかストレスが溜まっていませんか？

過大なストレスがかかると抵抗力が弱くなり、身体の病気だけでなく歯周病も悪化しやすくなります。ウォーキングや音楽、アロマなど、趣味のための時間を作り日々のストレスを解消しましょう。

③食生活

やわらかいものは歯にこびりつきやすく、歯周病菌の住みかであるプラークを増やす原因となります。甘いものをダラダラと食べ続ける習慣もプラークを増やします。お食事の際は、繊維質のものを積極的に食べて歯の表面についた食べカスを落としたり、お口の中を洗浄する唾液がたっぷり分泌されるよう、よく噛んで食べましょう！

◎来月は【時々、歯ぐきが腫れる原因は？免疫力低下で歯周病菌が活発化！】をお届けします♪

衛生士がいる 歯の保健室

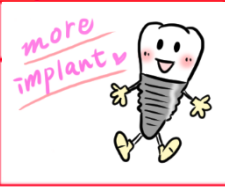
Q：最近、歯が変色しているようなのですが…。原因は？

A：歯が変色しているとのことですが、原因は大きく分けて、歯の内側からのものと歯の外側からのものの2つに分けられます。

内側からのものは、象牙質の変色があげられます。歯の表面には半透明のエナメル質があり、その内側にクリーム色の象牙質があるのですが、象牙質の色は年々濃くなっていき、エナメル質は歯磨きや歯ぎしりなどにより薄くなるため、内側の象牙質の色が目立ってくるのです。また、歯の神経をとってしまった歯は、歯に栄養が行き渡らなくなり、象牙質が茶色に変色することがあります。

外側からの原因は、コーヒーや紅茶、赤ワインなどの飲物、カレーなどの色素の強い食べ物のほか、喫煙、漢方薬の色素やうがい薬の色素などの着色汚れがあります。その他に、虫歯の変色によるものもあります。気になる症状があれば早めにご相談ください。





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

インプラント治療を検討している方にとって歯科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、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！

◆アフターフォローにも力を入れているか？

インプラントを長持ちさせるためには治療後のメンテナンスが重要です。そのため、アフターフォローにも力を入れている歯科医院を選ぶことがポイント。インプラントの保証制度がしっかり整っていることはもちろん、治療後のメンテナンスを丁寧に行っていることや、歯科衛生士の教育にも熱心に取り組んでいるかどうかも見極めのポイントになります。

◆歯科医の経験は豊富か？

インプラント治療は高いスキルが要求されますが、医師のレベルにばらつきがあるのも事実。そのため、「所属するインプラント学会」「インプラント認定医・専門医・指導医などの資格」「インプラント科や専門医での勤務経験」「インプラントの症例数」など医師のプロフィールや実績をホームページ等で確認しておくとういでしょう。

◆働いているスタッフは長く付き合えそうな人か？

歯科医だけでなく歯科衛生士や歯科アシスタントとも長く付き合うことになります。そのため、医院のスタッフとストレスなく付き合えるか？信頼できるスタッフか？なども大切な見極めポイントです。

—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「インプラントを長寿化させる方法①～メンテナンス～」をご紹介します。



意外に当たるかも？心理テスト

☆友人に会いました。その時の友人の様子で、気になったことは何ですか？

- A 髪の毛の寝ぐせ
- B バッグなどの汚れ
- C よれよれのシャツ

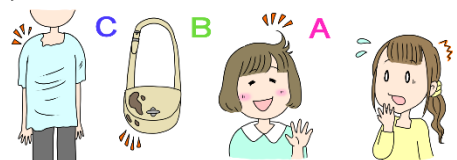
※あなたが密かに抱えている
心配事を占います。

A…友人の寝ぐせが気になった方

は自分の体調に不安を感じているようです。
体調不調のサインがある方は、早めに医療機関を受診しましょう。睡眠不足が気になる方は寝具を変えてみるのも◎

B…友人の持ち物の汚れが気になった方は、日頃からうっかりミスが多いのかもしれない。早めに行動したり相手の気持ちを丁寧に汲み取るようにすると改善できそうです。

C…友人の着ているシャツのしわが気になった方は、自分自身の生活が雑になっているのかも。起床・就寝の時間を一定にする、部屋を整える、不要なものを捨てるなど、丁寧に暮らすことを心がけてみましょう！





カルシウム豊富！「高野豆腐の卵とじ丼」

カルシウム豊富な高野豆腐を使った卵とじ丼です。鶏肉よりも低カロリーで、お手軽にボリューム満点の一品が出来上がります。煮汁を吸った高野豆腐がジューシーで卵との相性もバツグンです！

【材料】高野豆腐、玉ねぎ、卵、ご飯

(A) 砂糖：しょうゆ＝1：1、出汁適量

- ① 高野豆腐は水で戻して水気を絞り、手でちぎっておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにAと①②を入れ5分程度煮る。
- ④ 溶き卵を回し入れ、軽にかきまぜる。
- ⑤ ご飯に④を乗せて完成です♪



7月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
				休	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
31						

