

季節の挨拶

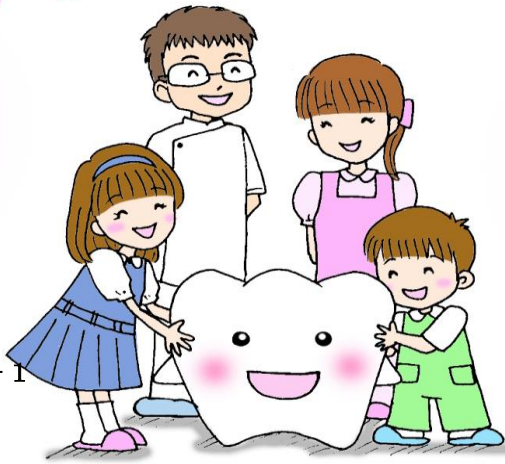
こんにちは！

新しい年がスタートしましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、一月号では、歯の本数と健康寿命のお話、フッ素のお話、インプラント治療の費用についてのお話です。

そして歯に良いレシピ「豆乳鍋」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

白衣を脱いだら私の独り言

2023年も

お口の健康づくりをサポートします！

こんにちは！院長の米山です。

新年あけましておめでとうござ

います。今年もスタッフ

一同、よろしくお願い申し

上げます。

さて皆さんは、初詣に行か

れましたか？私は先日、近所

の神社を参拝。今年一年の

無病息災と家内安全、そして

誰もが新型コロナウイルスを心配せず

安心して暮らせる日々が再び

やって来ることを祈願してき

ました。

2023年が笑顔の多い年

になると良いですね。そのた

めにも、全身の健康に繋がる

お口の健康に十分注意してい

きましょう！

私たちが皆様のお口の健康づくりを全力でサポ

ートいたします！



今年もどうぞ
よろしくおねがい
いたします。



駐車場でのおっか事故「ドアパンチ」を防ぐには？

駐車場等で車のドアを開けた際に隣の車にぶつけてしまう「ドアパンチ」。被害者にも加害者にもなりたくないですね。そこで今回は、駐車中のトラブル「ドアパンチ」の予防法をご紹介します！

《ドアパンチを予防するためのポイント》

★左右に車が停まっていな場所に停める

隣の車とのスペースが狭いほど、ドアパンチの危険度がアップ！

★斜めに停めるなど駐車スペースにきちんと入っていない車の隣は避ける

運転が雑だったり下手だったりする可能性が！

★風が強い日は風向きに要注意

風にあおられていきなりドアが開くことも！

少しの注意で防げることが多いドアパンチ。車を停める際はぜひ注意してみてくださいね！

ドアパンチ!!





歯の本数で分かる将来の姿？！

歯の本数と健康寿命

歯を失う大きな原因となるのが歯周病。特に高齢になるほど歯周病で歯を失う割合は上がってきます。では、歯を失い、そのまま放置しているとどうなるのでしょうか？食べ物が食べにくかったり、発音が不明瞭になることは想像しやすいと思いますが、それ以外にも、健康寿命を左右するあるリスクが上昇するのです！

▼歯が少ないと認知症や転倒のリスクがアップ！

多くの歯が残っている人や、少なくとも義歯などを入れている人は、歯が少なく義歯を入れていない人に比べて、認知症発症や転倒する危険性が低いことが分かっています。反対に、機能する歯が少ない人ほど認知症発症や転倒の危険性が上がります。

▼認知症や転倒は要介護の原因にも！

そして、認知症や転倒は、介護が必要となる主な原因にもなっています。つまり、歯の本数が少ないほど、将来、介護が必要になるリスクが上がるのです！



そのため、健康な高齢者を目指すには、今からできるだけ自分の歯を残せるよう、日々のメンテナンスや歯科医院の定期健診でケアすることが大切です。また、歯を失っている場合でも、入れ歯やインプラント等でお口の機能を回復している高齢者は認知症や転倒のリスクが少ないことも分かっています。歯を失ったままの方は早めに歯科医院で治療を受けましょう！

◎来月は【クレンチング症候群と歯周病】です。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

Q：フッ素を塗ると虫歯予防になるのですか？

A：歯医者でフッ素を塗ったという声をお聞きになったことがあるかと思います。

これは「フッ化物」というものを歯の表面に塗布して、虫歯予防をしようとするものです。フッ素を塗布することの主なメリットは、大きく3つあります。

①歯の再石灰化 ②歯質の強化 ③虫歯菌の活動を抑制

①についてご説明すると、歯は食事のたびにカルシウムなどのミネラルが唾液に溶け出し（脱灰）、溶け出した成分はまた歯に戻っていきます（再石灰化）。フッ化物はこの再石灰化を助ける働きがあることから、虫歯予防に効果があると考えられています。特に、生えたばかりの乳歯や永久歯は虫歯になりやすいため、その時期のお子様はフッ化物を塗って上手に虫歯予防をしてあげると良いですよ。

また、歯周病などでセメント質や象牙質が露出している大人の歯にも、フッ化物を塗布することで、虫歯のリスクを下げる効果が期待できます。気になる方はお気軽にご相談ください！





インプラントにかかる費用

ココをしっかりとチェックして！

基本的に自由診療のインプラントは、医院によってその設定金額はまちまちで、インプラント1本あたり10万円から受け付けているところもありますし、50万円という医院もあります。このようにインプラントの費用相場は幅広いので、どのような治療を受けてその費用がいくらなのかを、ご自分できちんと把握し納得することが大切です。そのために必要なのは明朗な見積書。見積書には主に以下のような内訳が書いてあります。

□ 精密検査・診断料

治療を受けるために必要な検査と診断の費用で、レントゲン・CT撮影、歯型、診断、治療計画立案などが入ります。

□ インプラントの手術費用

手術費用、インプラント代、アバットメント代（インプラントと人工歯を接続するもの）などが入ります。

□ 人工歯の費用

人工歯の作製代などです。

上記の項目以外にも、あごの骨量が足りない方は別の手術が必要になるなど患者様によってさらに費用が発生することがあります。また、定期的にメンテナンスに通う必要があるためその費用も必要となります。各項目の内訳を確認し、疑問があれば率直に医師に質問しましょう。それでも疑問が残る場合はセカンドオピニオンを取り入れても良いと思います。インプラント治療費は、1本〇円という表記だけでなく、総額やその内訳もしっかり見て適正な費用かどうかを見極めましょう！

◎次回は「インプラントの費用に差が出る理由は？」をご紹介します。



意外に当たるかも？心理テスト

☆恋が叶うパワーストーンをもらいました。あなたは どうしますか？

- A プレスレットにする
- B バッグに入れて持ち歩く
- C 胸のポケットに入れる

※効果的なアプローチ方法を占います。

A…いつも気持ちがおオープンで、自分の魅力を自然にアピールできるあなた。ただし、魅力すべてを見せてしまうのではなく、謎めいた部分をつくることでさらに魅力がUP☆

B…冷静沈着な策士タイプ。あなたは、相手を十分にリサーチしてから行動すると成功率がアップします。焦らず少しずつ距離を縮めていくのが良いでしょう！

C…心臓に近い位置にしまうあなたは、相手と本心で話したいと考える人。恋の駆け引きは考えず素直な気持ちでコミュニケーションを取ると◎！長く付き合える本当のパートナーが見つかるでしょう♪





一本でも多く自分の歯を残そう！

歯を強くする美味しい「ハン」



カルシウムとビタミンDを一緒に摂れる「豆乳鍋」

冬は体が温まる鍋料理が良いですね！今回はカルシウム豊富な豆腐や、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが豊富なきのこ類をまとめて摂れる“歯に良い”鍋レシピをご紹介します。ちなみに、豆乳や豆腐に多く含まれるイソフラボン、カルシウムが骨から流出するのを防ぐ働きがあります。きのこの旨味成分がスープに溶け込んで美味！ぜひ作ってみてくださいね！

【材料】豆腐、豚肉（薄切り）、
きのこ類、野菜（白菜・長ネギ・小松菜など）
（スープ）豆乳：だし汁=1：1、酒・醤油・塩=適量

- ① 鍋にスープの材料を入れて加熱。
酒・醤油・塩で味を調えます。
- ② ①に切った野菜やきのこ類を入れ、
ほぼ火が通ったら豚肉や豆腐、葉物を入れて完成！
シメにうどんやご飯を入れても◎！



1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	休	休	休	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	休	20	21
22	23	24	25	休	27	28
29	30	31				

編集後記

さて、皆様は今年一年の計を立てましたか？立てても日が経つうちに忘れてしまうという方も多いのではないのでしょうか？かく言う私もその一人。そこで今年は、一日一回は必ず使うパソコンに一年の計を貼りました。これで忘れる心配はなくなったので、後は計画を実行する強い意志と行動力ですね！

