

2023年3月

# 歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！  
少しずつ暖かくなってきましたが、皆様は  
いかがお過ごしですか？

さて、三月号では、子供の歯周病について  
のお話、歯が痛いとき冷やすのか？温めるの  
か？のお話です。そして歯に良いレシピ  
「チキンの粒マスタードクリーム煮」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

## 白衣を脱いだら私の独り言

春の蔵開きに行ってきました！

こんにちは！院長の米山です。少しずつ暖か  
くなり外出しやすい季節になってきましたが、  
皆さまはいかがお過ごしですか？

先日、私はある酒造の蔵  
開きに行ってきました。

当日はお酒の販売の他、飲  
食店やお土産店も出店して  
ちよっとしたお祭り気分。

いろいろな店に立ち寄りな  
がらお酒売り場へ向かいます。

私は車の運転のため

残念ながら試飲はできま

せんでしたが、代わりに

パートナーが試飲。

気に入ったものを購入させ

ていただきました。

たまには、出かける時間

も必要ですね。いつもと違

う空気に触れてリフレッシュすることが

できました。

皆さまはどんな休日をご過ごされていますか？



## 引越しシーズン到来！新居での地震対策

3月には新年度に向けて引越しする方もいらっしゃるかと思います。その際に気をつけていただきたいのが、新居に搬入する家具や家電製品などの地震対策です。年度末の忙しさに紛れて後回しにしてしまいがちですが、ぜひ引越しをしたら早めに対策することをおすすめします。何も対策をしないままだと、地震がきた際に家具類が転倒したり、それによって怪我をしたり、火災の原因になってしまうことも。また、家具が移動して扉や窓をふさぎ、避難の妨げになることも考

えられます。そのため、新居で家具を設置する際には、転倒防止器具などを  
早めに取り付けるとともに、収納する物についても  
重い物ほど下に入れて重心を下げて倒れにくくしま  
しょう。家具が倒れた場合のことも考えて、避難ル  
ートの妨げにならないよう家具の配置を工夫するこ  
とも大切です！

### ☆☆転倒防止☆☆





## 子どもも歯周病になるの？

### 幼少期から始まっている！感染源は大人？！

大人の病気と思われがちな「歯周病」ですが、実は子ども時代からもうすでに始まっていることをご存じですか？今回は歯周病の始まりについてお話しします。

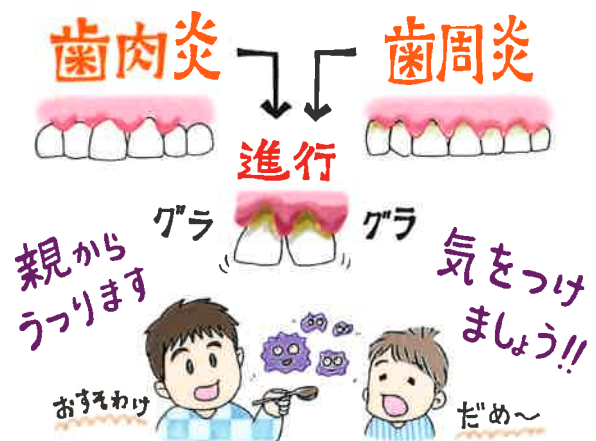
#### ■歯周病の始まりは子ども時代！

「子どもも歯周病になるの？」と思われるかもしれませんが、子どもでもなります。歯周病は「歯肉炎（歯ぐきだけの炎症）」と「歯周炎（歯肉炎が悪化し、歯を支える骨にまで腫れが広がっている重度な炎症）」の総称で、原因は口の中にいる歯周病菌。子ども時代に歯肉炎になり、少しずつ進行して、膿が出たり歯がグラつくなどの自覚症状が出るのは大人になってからということがほとんどなのです。

#### ■大人からうつる感染症です！

虫歯と同様、歯周病も人から人へうつる感染症です。赤ちゃんはほぼ無菌状態で生まれてきますが、親が歯周病である場合、キスしたり、噛みくだいた食べ物を与えたり、同じスプーンを使ったりすることで感染する可能性が高まります。

まずは、親が歯周病の治療を受けることが大切です。



このようなことから、子どもの頃から歯周病対策をすることがとても大切です。基本は毎日の歯みがきでお口の中を清潔にすること。特に乳歯がはえそろう時期や永久歯にかわる時期は要注意です。

歯ぐきが赤い、腫れている、さわるとプヨプヨしているなどの症状がある場合は歯肉炎になっている可能性があります。早めに歯科医院を受診しましょう！

◎来月は【歯肉炎】についてお伝えします。お楽しみに♪

## 衛生士がいる 歯の保健室

### Q：歯が痛い時は、温めるべきですか？冷やすべきですか？

A：歯が痛んだ時の応急処置で、温めるべきか、冷やすべきか悩まれるかもしれませんが、正解は「冷やす」です。

歯が痛む原因で最も可能性が高いのは虫歯などによる炎症ですが、患部の血流が良くなると神経が圧迫されることで、痛みが強まりやすくなります。そのため、患部は温めず、冷やすことをおすすめします。冷やすことで血液の流れを抑えて、神経の圧迫をやわらげる効果が期待できます。濡れタオルや解熱シートなどを頬に当てて冷やしてみましよう。

ちなみに、運動や飲酒は血行が良くなるため、さらに痛みが増大する恐れがあり要注意です。

以上はあくまでも応急処置ですので、虫歯等が治るわけではありません。痛みが治まったとしても、必ず歯科医院を受診されてくださいね！





## 安心できる歯科医を探すための チェックポイントは？

現在、インプラント治療は多くの医院で行われていますが、安心できる歯科医を探すにはどんな点に気をつけたら良いでしょうか？大切なチェックポイントを3つご紹介します！

### ★インプラント治療の実績が豊富である

インプラント治療をした実績が豊富であるほど、その歯科医は信頼できると言って良いでしょう。治療実績は歯科医院のホームページ等で確認できることが多いので、あらかじめチェックしましょう。

### ★治療目的や治療内容をきちんと説明してくれる

医師が患者に治療目的や治療内容を手術前に説明し、同意を得たうえで進めていく（＝インフォームド・コンセント）を徹底している医院を選びましょう。高度な外科手術を伴い、高額な費用もかかる治療だからこそ、納得いくまで説明を受けることが大切です。

### ★アフターフォローがしっかりしている

インプラントの寿命は術後のメンテナンスにも大きく左右されます。定期メンテナンスでインプラント周囲炎等の早期発見・早期治療に力を入れるなど、アフターフォローの手厚い歯科医院を選びましょう。



高額な治療のため費用面で比べがちですが、もっとも大切なのはインプラント治療実績と信頼できる治療を行っているかです。じっくり調べ、直接お話を聞き、納得した上で歯科医院を決めましょう！◎次回は「術後のアフターフォロー」についてご紹介します！お楽しみに！

### 意外に当たるかも？心理テスト

☆車でトンネルの中を走っています。

トンネルを出ると

どんな風景が見えますか？

- A 花畑
- B 集落
- C 海

※近い将来の仕事運を占います。

A…試練を乗り越え、ようやく

成果が出る時です。これまでの頑張りや周囲

に認められ、臨時収入も期待できそう。

ご褒美を受け取ったら、さらに自分のスキル

を磨くことも忘れずに！

B…困難なプロジェクトを任せられているあなたに頼れる助っ人が現れそうです。周囲を見

渡し、適任者を探してみると良いでしょう。

チームワークが困難突破のカギ！

C…大海原に出立する準備が整いました。未知

の世界ですが、あなたを奮い立たせる魅力的

なことが待っています。勇気を出して一歩を

踏み出すと、想像以上に成長できるでしょう！





一本でも多く自分の歯を残そう！

# 歯を強くする美味しい「パン」



## カルシウム豊富！「チキンの粒マスタードクリーム煮」

カルシウム豊富な牛乳を使ったレシピです。簡単なのにとってもオシャレな一品になります。ぜひ、作ってみてくださいね♪

- 【材料】鶏もも肉 2枚、料理酒 カップ1/2  
牛乳 カップ1、粒マスタード 大さじ1  
塩・コショウ、オリーブオイル

- 鶏肉はひと口大に切って、塩・コショウをふる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れ、両面焼き色がつくまで焼く。
- ②に料理酒、牛乳、粒マスタードを入れて、鶏肉に火が通るまで煮て、完成！



8	9	3	6	5	7	
5	1	9	7	4	6	8

5	4	6	2	3	9	7	8	1
1	8	2	7	4	6	3	5	9

9×9のマスの中に、1から9までの数字を入れるナンプレに挑戦！  
※ルールは3つ。①横一列の中で同じ数字を使わない。②縦一列の中で同じ数字を使わない。  
③3×3のブロック内で同じ数字を使わない。  
【応募方法】クイズの答え、お名前、ご住所を記入して、受付にお渡しください。来月号で当選者3名を発表します。どうぞご応募くださいね！

日	月	火	水	木	金	土
			1	休	3	4
5	6	7	8	休	10	11
12	13	14	15	休	17	休
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	休	31	

春先は体調が不安定になりやすい季節ですね。私は毎年のように風邪などをひいてしまいます。寒暖差が激しいこともありませんが、やはり年度末でいろいろと忙しく疲れがたまる大きな原因のようです。  
今年は何でも早め早めにスタートし、無理をしない生活を心掛けようと思っております！

### 無理しない



ねり