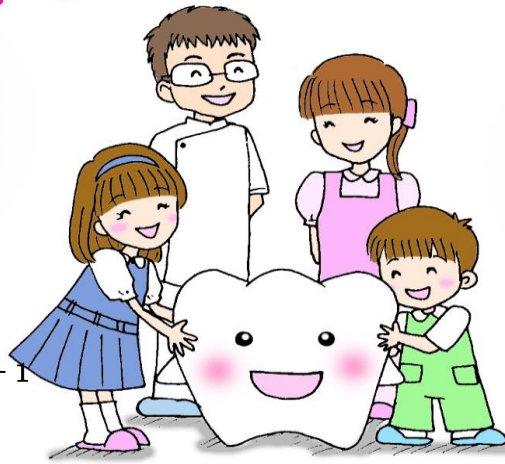


季節の挨拶

こんにちは！
暖かくなってきましたが、皆様はいかがが
過ごしていますか？

さて、四月号では、歯肉炎のうちにスト
ップ！のお話、根面う蝕のお話、インプラント
のメンテナンスのお話です。

そして歯にやさしいレシピ「やわらかいな
スの蒲焼井」等をご紹介します。
今月も、私たちと一緒に口臭の健康を守
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

庭の小鳥たちに癒されています♪

こんにちは！院長の米山です。すっかり春ら
しい陽気になってきましたが、皆さまはいかが
お過ごしですか？

暖かくなり、わが家の
庭には小鳥がよくやって
くるようになりました。
可愛らしい声を日々楽し
めるのが嬉しいです、
その姿も可愛らしいものです。

そつと観察していると、
身づくろいしたり餌をつい
ばんだりと、常にせわしな
く一生懸命に動いています。

そんな様子を家の中から
も見てみたいと、窓の近く
に寄ってみるとなんと
ツバメが巣作りの準備中！

あまり干渉せずに見守り
たいと思っています！
ひなの巣立ちまで見れるでしょうか？



環境が変わる春。運転する時の注意点は？

気候も周囲の環境も変わる春は、車の運転にも注意が必要です。注意すべきポイントをご紹介します！

★新人さんの多い季節・・・新入生や新社会人が慣れない道を通学・通勤しています。小学校にあがったばかりの小学1年生が外の世界にデビューする時期です。物陰や死角からの飛び出し、信号がない横断歩道などに注意しましょう。免許を取得したばかりの初心者ドライバーも増える傾向にあるので要注意！

★居眠り運転に注意・・・ぽかぽか暖かくなると、眠気を感じてしまいがち。

春は居眠り運転のリスクが高まります。眠気を感じたら早めに休憩を取るようにしましょう！

★花粉症・・・花粉症のくしゃみや鼻水、涙目などの症状で、運転への注意が散漫になることも。花粉症のある方は花粉症対策を怠らないように！





放置せず「歯肉炎」のうちにストップ!

早期治療で大切な歯を残す!

成人の8割はかかっているといわれ、歯を失う大きな原因になっている歯周病ですが、症状によって、「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられることはご存知でしょうか?

◆「歯肉炎」と「歯周炎」の違い

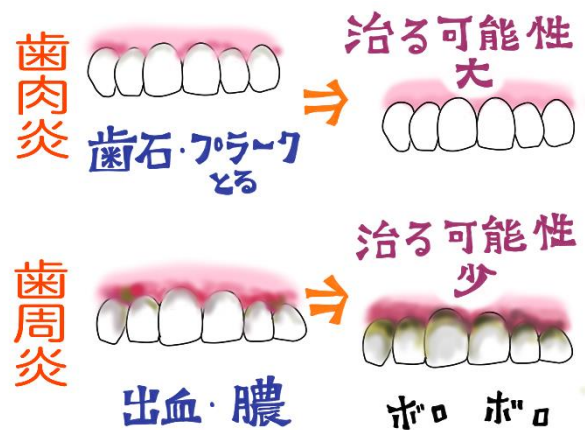
お口の中にいる歯周病菌が原因となる歯周病は、「歯肉炎（歯ぐきだけの炎症）」と「歯周炎（歯肉炎が悪化し、歯を支える骨にまで腫れが広がっている重度な炎症）」の総称です。

◆歯周炎まで進むと…

歯の周囲にある歯ぐきだけが腫れている状態の「歯肉炎」の状態であれば、ほとんどの場合、原因となっているプラークと歯石を取り除き、日々のブラッシングを徹底すれば治ります!

ただ、歯肉炎を放置していると次の段階「歯周炎」に進行します。出血したり、膿が出たりしながらさらに進行し、歯を支えるあごの骨が溶けて歯がぐらつき、最終的には歯が抜けてしまいます。

歯周炎になると、元の状態に戻すことは大変難しくなっちゃっ。



このように、歯肉炎のうちに治療すれば元の状態に戻る歯周病ですが、放置してしまうと、大切な歯を失ってしまう可能性が高まります。歯肉炎かな?と感じることがありましたら、早めに受診してくださいね! ◎来月は【歯石と歯周病】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: 「根面う蝕」ってなんですか?

A: 「根面う蝕」とは、歯の根っこの部分にできるむし歯のこと。普通、歯の根っこは歯肉に覆われていますが、加齢や歯周病などによって歯肉が下がることで歯根が露出し、その部分にむし歯ができます。根面はとてもむし歯になりやすく、進行すると根元から歯がポキッと折れてしまうことも!

なぜ、根面がむし歯になりやすいのかというと、歯根の表面は硬いエナメル質ではなく、それよりも軟らかいセメント質で覆われているためです。歯根が露出するとセメント質はむし歯菌の酸に溶かされ、中の象牙質が露出して、むし歯になってしまうのです。

予防の基本は、やはり歯ブラシでプラークを除去すること。歯の修復を促すフッ素入りの歯みがき剤を利用すると良いですよ。歯肉を下げる原因になる歯周病にも気をつけましょう!





インプラントの定期メンテナンス どんなことをするの？

インプラントを長く快適に使用するためには、日々の口腔ケアや定期メンテナンスが重要です。今回は歯科医院で行う定期メンテナンスについて、主な内容をご紹介します。

★お口の中をチェック

インプラントのぐらつきや、インプラント周囲の粘膜の状態などを確認するほか、残っている天然歯やお口の中全体の状態を確認します。

★噛み合わせのチェック

噛み合わせのバランスが悪くなるとインプラントへの負担が増えて、人工歯が欠けたり、インプラント内部のネジが緩むことがあります。

★レントゲン

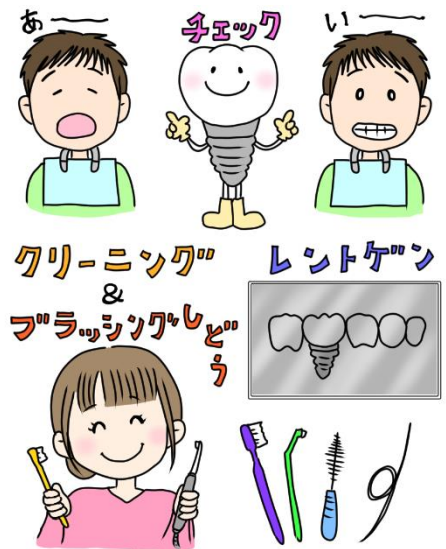
定期的レントゲンを撮影し、目視だけでは確認できないインプラントを支えている顎の骨の状態を確認します。

★クリーニング

日頃のケアだけでは落としきれない汚れを、専用の器具や薬剤を使用してクリーニングします。

★ブラッシング指導

磨き残しやすい場所をチェックし、適切な磨き方や清掃器具などをアドバイスします。



インプラントを長持ちさせるためには、トラブルが起きる前の予防が大切です。定期的なチェックを行い、予防していきましょう！◎次回は、生活習慣で気を付けたいことについてをご紹介します！

意外に当たるかも？心理テスト

☆職場の同僚が立ち話をしています。話している内容は？

- A あなたのこと
- B 職場の人のこと
- C 最近オープンしたショップ

※あなたの心の状態を占います。

- A .. 仕事でミスをしたり、傷つくことを言われるなど、あなたは今、とてもナイーブな状態です。少し、人との距離を置き、一人でリラックスする時間をつくるようにしましょう。気持ちが元気になるれば、また前向きに行動できます。



- B .. 周囲に気になる人がいるあなた。その人と仲良くなるには、何をしてあげたら喜ぶかを考えて行動すると良いでしょう。ただし、押しつけがましい行動はNGです。

- C .. 楽しいこと、新しいことに敏感になっているあなた。仕事でも、斬新なアイデアが浮かんだり、新規プロジェクトを立ち上げるなど、旬の情報を活かして活躍できます。ただし、情報の取捨選択は慎重に！



歯が痛いときに◎やわらかいナスの蒲焼丼

歯や歯ぐきが痛いときなど、柔らかいものを食べたいときにオススメのレシピをご紹介します。
簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】ナス2本、やわらかめのごはん1膳分
たれ（醤油：砂糖：酒＝1：1：1）

- ① ナスはへたを切り落とし、皮をむき、水でさらします。
- ② ①を1本ずつラップで包み、600Wの電子レンジで3分程度加熱します。
- ③ ②のラップを外し、縦半分に切りこみを入れて、開きます。
- ④ フライパンにたれを煮立てて、③を入れ、タレを絡めながら煮詰めます。
- ⑤ ごはんを器に盛り、④を乗せて完成。粉山椒を振りかけても◎！



4月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	休	7	8
9	10	11	12	休	14	15
16	17	18	19	休	21	22
23	24	25	26	休	28	29
30						

編集後記

先日、いきなり自宅の温水器が壊れました。お湯が出ない不便な生活をすること、一週間。ようやく新しい温水器に交換でき、今までの生活に戻ることができました。

今はお湯の出る生活の有難さを実感しているところ。いろいろな人や物に感謝の気持ちで一杯です！

ありがたーい♡
ホカホカ♡