

2023年5月

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！

新緑がまぶしい季節になってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、五月号では、歯石をとる理由のお話、食いしばりのお話、インプラントを長持ちさせる生活習慣のお話です。

そして歯が痛くても食べやすいふわふわレシピ「とろろ焼き」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

白衣を脱いだら私の独り言

5月の海にドライブ♪

こんにちは！院長の米山です。爽やかな季節になりましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

5月はお出かけに絶好の季節。コロナ禍もようやく落ち着き、気軽にお出かけできますね。

私は先日、友人とその愛犬を連れてひさしぶりに淡路島の海までドライブに行きました。浜に降りると砂浜の反射が想像以上に強くてビックリ！もう真夏のような気分です。

浜では波打ち際を犬と散歩して、日頃の運動不足を解消し、潮風を思い切り吸い込んでリフレッシュしました。たまには自然の中で過ごす時間も大切ですね♪



自分の感情をコントロールして安全運転を！

皆さまは安全運転をしていますか？車の運転は運転技術も大切ですが、運転者自身の感情コントロールも重要です。

例えば、強引な割り込みをされたら、どう感じて、どんな行動をするでしょうか？ついカッとなり、車間距離をつめてしまいますか？急な要件が発生した時はどうでしょうか？遅れまいと焦って、普段よりスピードを上げてしまうでしょうか？これらの行為が大変危険であることは、冷静な時なら誰もが分かります。でも、感情に支配されてしまうと安全運転の意識が途切れ、危険運転

をしてしまうことがあるのです。

車は「走る凶器」です。自分はどんな時に感情的になりやすいか？どのように考えたらその感情を抑えられるのか？車を運転する方は、自分なりの対処法を身につけておきましょう。

走る凶器!!





歯石を取らなければダメな理由！

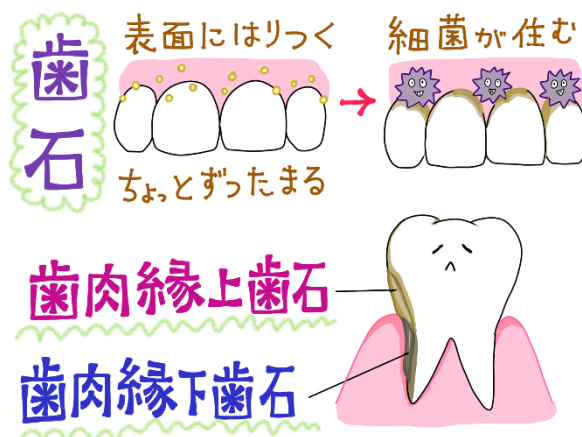
皆さま、歯石をご存じですか？そう、歯についてしまう石のようなもの。歯みがきだけでは取り除くことができない固い物質です。

◆歯石のできかた

そもそも歯石はどのようにしてできるのかというと、磨き残した歯垢（プラーク）が唾液中のカルシウム成分と混ざり、歯の表面に固く張りつきます。

◆細菌の住み家

この歯石自体は、悪さをするわけではありません。それでは、なぜ除去しなければいけないのでしょうか？それは、歯石が細菌の絶好の住み家になるから。歯石の表面は細かい小さな穴が開きザラザラしているため、汚れが溜まりやすく細菌が増殖しやすいのです。



◆歯周ポケット内の歯肉縁下歯石

歯石は、歯ぐきから上にできる白い歯石「歯肉縁上歯石」と歯周ポケットの内に隠れている黒い歯石「歯肉縁下歯石」の2種類に分けられます。歯周病に大きく関わるのが歯肉縁下歯石。この歯石に、酸素が苦手な歯周病菌が繁殖し、歯を支えている歯槽骨を溶かし、歯周病が悪化していくのです。

このように、歯石があることで歯周病のリスクは上がります。日ごろの歯みがきに加え、定期的に歯科医院で歯石を除去してもらいましょう！

◎来月は【歯周病になりやすい人】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：舌のふちがギザギザと波打ったようになっているのですが…？

A：舌の側面に歯形がついてギザギザしているのは、食いしばりをしているためかもしれません。通常、お口を閉じた状態の時は上下の歯は接触していませんが、食いしばるクセがある方は歯に舌が押し付けられて舌に歯型がつきやすくなります。食いしばりはストレスによって起きることがありますので、ストレスを発散できる趣味を見つけるのもおすすめです。食いしばりしていることに気づいたら、すぐ歯を離すようにし、口周りの力を抜くようにしてみましょう。

また、食いしばりの他にも、舌がむくんでいたり、舌の筋肉が弱って舌の位置が下あごに落ちている場合も、舌の側面に歯型がつきやすくなります。

気になる症状がある方は、お気軽にご相談くださいね！





インプラントを長持ちさせるために 気をつけたい生活習慣は？

インプラントを長持ちさせるためには、毎日のセルフケアや歯科医院での定期的なチェックはもちろん、生活習慣を見直すことも大切です。そこで今回は、インプラントの寿命を伸ばすために心がけたい日々の生活習慣についてお話しします！

★喫煙の習慣

喫煙の習慣があると、たばこの煙に含まれる有害物質により、歯ぐきに栄養分や酸素がしっかり届けられなくなり、歯周病の発症リスクが高まったり、歯ぐきの修復機能が低下するなど様々な悪影響があります。

インプラント治療でも、喫煙の習慣がある人は歯槽骨にインプラント体が結合しにくくなるため、インプラント手術の成功率は低下。インプラント体が結合しても、喫煙習慣があると歯周病を発症しやすくなるため、インプラントの寿命が短くなる可能性があります。



★歯ぎしり・食いしばりの習慣

歯ぎしりや、歯を食いしばるクセがある方も要注意です。歯ぎしりや食いしばりを頻繁に行っていると、インプラントに強い負荷がかかり、人工歯や部品が破損したり、インプラント歯周炎を引き起こすリスクが上がります。歯ぎしりや食いしばりからインプラントを守るためには、睡眠時に歯につけるナイトガードなどの対策もあります。

このように、インプラントを長持ちさせるためには、生活習慣を見直すこともとても大切なのです！

◎次回は「格安インプラント」についてお話しします！お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆夢の中で友人と会いました。別れ際、友人はどんな様子でしたか？

- A 手を振っている
- B 振り返らず歩きだす
- C 誰かを待っている

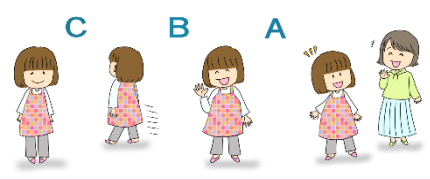
※あなたの心の状態を占います。

A…あなたは、性別を問わず、思いやりのある優しい人と

仲良くしたい、自分を大切にしてくれる人と付き合いたいと思っているようです。あなた自身が人を大切にするので、自然と良い人間関係を築けるでしょう。

B…今あなたには夢や希望があり、自分を信じて前進している真っ最中。ライバルとなる存在がいると、いろいろな刺激を吸収して、さらに成長できるでしょう！

C…周囲の人を信じられなかったり、恋人との三角関係等で悩んでいませんか？このモヤモヤは待っているだけでは解決しそうもありません。単刀直入に率直な気持ちを伝えてみて。





歯が痛くても食べやすいふわふわレシピ「とろろ焼き」

歯や歯ぐきが痛いとお食事に困ってしまいますね。今回は、そんな時にオススメのやわらか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】山芋 300g、卵 1個
焼き海苔、ポン酢

- ① 山芋は皮をむいてすりおろす。
- ② ボウルに①と卵を入れてよく混ぜる。
- ③ ②を耐熱容器に流し入れ、トースターでじっくり焼く。
- ④ 焼き色がついたら完成！
ちぎった焼き海苔と、ポン酢をかけていただきます♪



※歯の具合が良い時は、加熱したエビやキノコ類を加えても美味ですよ！

| 5月のカレンダー | | | | | | |
|----------|----|----|----|---|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 休 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 休 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 休 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

編集後記

先日、目に違和感があり眼科を受診。診断は加齢によるドライアイ…。病気でなく安心しましたが、白髪が増えたり、肌の衰えも気になるなど、年齢を感じる出来事が多い今日この頃です。

思秋期真っ只中にいる私。自分を労わりながら、体の変化とうまく付き合っていきたいものです。

年をかんじるわー