

季節の挨拶

こんにちは！

気候の変化が大きく体調管理が難しい季節ですが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、六月号では、歯周病になりやすい人のお話、口内炎を早く治す方法、格安インプラントの危険性のお話です。

そしてカルシウムが豊富なレシピー「チーズ&海苔！ちくわのクルクル巻き」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

雨に濡れるあじさい鑑賞でリフレッシュ

こんにちは！院長の米山です。雨が多い季節になりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

雨ばかりで気分がふさぐという方もいらっしゃるかと思いますが、そんな時は思い切って外出することをおすすめします。

この時期のお出かけなら、雨が似合う花、あじさいの鑑賞はいかがでしょう。青や紫、ピンクなどカラフルな花を見ると心も華やいできます。

楽しめる場所は、あじさいの名所などに限らず、近所のお寺や公園など、結構あるものです。しっとりとした風情を楽しみながら、心身ともにリフレッシュしましょう！



梅雨時も危険！湿度が高い日は熱中症リスクが上がる！

熱中症というと、暑い日差しが照り付ける夏に発症するイメージが強いかと思いますが、雨がちで日照時間が少ない梅雨時も、熱中症の危険があります。真夏のような日もあれば、急に肌寒くなる日もあるなど気候の変化が大きい梅雨時は、体の調子がついていかず熱中症になりやすい状態と言えます。

そのようなストレスに加え、さらに熱中症の危険を高めるのが湿気です。湿度が低い時は汗をかいてもすぐに乾き、体の熱を体の外に出すことができますが、湿度が高い時は汗をかいても乾きにくく、体の熱をうまく外に逃がすことができません。そうすると体に熱がこもり、熱中症を発症するリスクが上がるのです。

そのため、気温がそれほど高くなくても湿度が高い日は、エアコンの除湿機能で湿度を下げたり、水分をこまめに摂るなどして、命に関わることもある熱中症にならないよう気をつけましょう！



身の回りの
キケン
再チェック!!



湿度高い



熱がこもる



気をつけましょう!



熱中症になる





歯周病になりやすい人はどんな人？

歯肉の炎症や出血からはじまり、歯を支えているあごの骨が溶け、最終的には大切な歯が抜けてしまう歯周病。そんな恐ろしい病気「歯周病」になりやすい人、悪化しやすい人の主な特徴をあげてみます。

- お口のケアがきちんとできていない
- 喫煙の習慣がある
- いつもお口をポカンと開けている
- 歯ぎしりの習慣がある
- 糖尿病がある

お口のケアができていないと、プラークが溜まって歯周病菌が住み着き、歯周病になりやすくなります。

もちろん、むし歯になるリスクも上がります。

そして、煙草は歯周病の危険因子。煙草を吸う人は吸わない人に比べて、歯周病になりやすく悪化のスピードも速くなります。

また、気をつけたい習慣が口呼吸と歯ぎしりです。常にお口をポカンと開けていると、お口の中が乾燥しプラークが溜まりやすくなりますし、唾液による自浄作用が低下するため歯周病菌の活動も活発になります。歯ぎしりやくいしばりの習慣があると、歯へ大きな力がかかり歯周病が悪化します。

また、糖尿病の患者さんは歯周病になりやすい、悪化しやすくなると言われています。

皆さまは大丈夫ですか？気になることがあれば、お気軽に私たちにご相談くださいね！

◎来月は【歯周病の進行段階】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：口内炎を早く治す方法は？

A：お口の中にできてしまった「口内炎」。食品などが当たるたびに痛いので、一刻も早く治したくなりますね。

口内炎に効果的といわれている栄養素は、ビタミン B2、ビタミン B6 です。

ちなみに、ビタミン B2 を多く含む食品は、牛・豚・鶏のレバー、海藻、青魚、納豆、卵など、

ビタミン B6 を多く含む食品は、ニンニク、バナナ、鶏のササミ、マグロ、カツオなどです。

ビタミン B2、ビタミン B6 は体の中に蓄積できないので、こまめに摂取することをおすすめします。

食事だけで摂るのは難しいという方は、サプリメントで摂取する手も。

なかなか改善しないという方は、歯科や口腔外科を受診しましょう。

症状にあったお薬を処方いたします。





格安インプラントは危険？！

チェックすべきポイントは？

インプラントの価格は、1本およそ30~40万円が平均と言われますが、中にははるかに安い価格で治療を行っている医院もあります。格安のインプラントを検討する場合は、主に以下の点をしっかり確認することが大切です！

★使用するインプラントのメーカーや種類

インプラントのメーカーや種類は様々です。格安に提供できる理由の一つとして、素材が粗悪だったり実績の少ないメーカーのインプラントを使用している可能性があります。

★医師の技術や経験

外科手術が必要となるインプラント治療は、知識や技術、臨床経験などが重要になってきます。医院のホームページ等で、治療実績や技術・知識の研鑽に励んでいるか等をチェックする必要があります。

★見せかけの金額

広告等に掲載されている「インプラント1本〇万円」などの金額は、インプラント体だけの金額で、上部構造や治療に関わる検査などに別途料金がかかる場合もあります。治療の総額や、その内訳、治療後のメンテナンス費用まで含め、しっかり確認することが大切です。

格安で治療を受けられたとしても、納得できる治療でなければ意味がありませんよね。格安インプラントを検討する場合は、目先の値段にとらわれず、安い理由もしっかり確認しましょう！

◎次回は「前歯のインプラントは難しい？難易度が高いと言われる理由」についてお話しします！



意外に当たるかも？心理テスト

☆残業が終わって帰宅しました。空腹のあなたは何を食べますか？



- A チョコレート
- B 激辛カレー
- C 温かいおでん

※あなたの疲れ具合を占います。

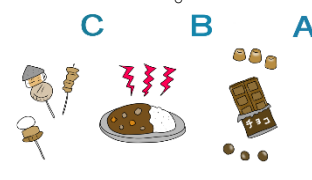
A…糖分が多い食品を選んだ

あなたは、脳が疲れている

のかもしれない。たまには、パソコンやスマホに接しない日をつくり、大量の情報から脳を守り休ませてあげることも必要です。

B…刺激物を摂りたいと思ったあなたは、帰宅後も仕事モードで緊張状態が続いているようです。仕事にやりがいがあり楽しいのかもしれないませんが、オンとオフのメリハリをつけリラックスして休むことも大切です。

C…体の芯から温まるおでんを食べたいと思っただあなたは、今、心が不安定な状態かもしれない。素の自分を見せられる相手に、愚痴などを聞いてもらいましょう。吐き出すことで心が軽くなるはずです。





カルシウム豊富レシピ「チーズ&海苔！ちくわのクルクル巻き」

カルシウム豊富なチーズをつかった簡単レシピをご紹介します。もう一品ほしいときに便利ですし、お弁当のおかずやおつまみにもなりますよ！ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】ちくわ、焼き海苔

スライスチーズ（とけないタイプ）

- ① ちくわを縦半分に切ります。
- ② スライスチーズを縦に4等分に切ります。
海苔も同じくらいの大きさに切ります。
- ③ ちくわ、海苔、チーズの順に重ね、
端からくるくる巻き、最後に楊枝で止めます。
- ④ オーブントースターで焼いて完成！

※紫蘇やハムなどを巻いてアレンジするのも◎！



6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				休	2	3
4	5	6	7	休	9	10
11	12	13	14	休	16	17
18	19	20	21	休	23	24
25	26	27	28	休	30	

編集後記

今、わが家では庭でゴーヤを育てています。実を収穫するのも楽しみです。が、もう一つの楽しみは節電効果。ゴーヤやへちま、朝顔などのツル性植物は、夏の日差しを遮るグリーンカーテンになり、節電効果が期待できます。光熱費が気になる今、頼もしい助っ人です♪

たのしみ♡

ゴーヤカーテン