

季節の挨拶

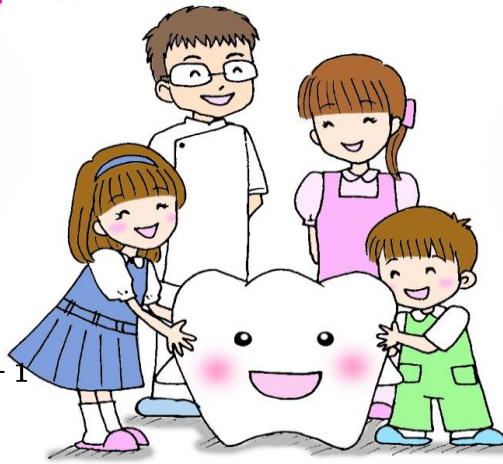
こんにちは！

気温が高く体力を消耗しやすい季節ですが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、七月号では、歯周病の進行のお話、オーラルフレイルのお話、前歯部のインプラントが難しい理由についてのお話です！

そしてカルシウムが豊富なレシピ「チーズ&ハムのフレンチサンド」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

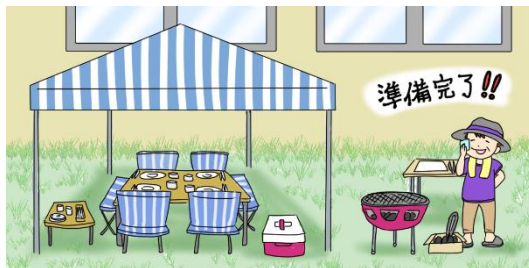
白衣を脱いだら私の独り言

タープテントを張ってBBQ♪

こんにちは！院長の米山です。梅雨が明ければいよいよ本格的な夏がやってきますが、皆さまはいかがお過ごしですか？

夏に向けてイベントの予定がある方もいらっしゃると思います。海の日、久しぶりに友人たちを呼んで庭でBBQをする予定です。タープテントを張りイスとテーブルを並べて会場をつくり、昼網でとれた魚介やお肉、家庭菜園でつくった野菜も一緒に食べようと思っています。

用意は少し手間ですが、日常を楽しむには多少の手間も必要ですよね。当日に向け少しずつ準備しながらワクワク気分を楽しんでいます♪



火の用心！BBQ時に気をつけるべきポイントは？

今年の夏はBBQをしたいと考えている方もいらっしゃると思います。そこで今回は、「火」に関する注意ポイントを3つご紹介します。楽しく安全にBBQを楽しんで良い思い出をつくりましょう♪

★ポリエステルやナイロンなどの化学繊維の服は着火の危険があります。BBQをする時は、燃えにくいコットン素材が安心です。また、火の粉が飛ぶこともあるので、風向きにも注意が必要です。

★火おこしに使う着火剤の「つぎ足し」は厳禁です。特にジェルタイプは引火性が高く、大きな炎が上がったり、爆発したりするおそれもあります。

★冷却スプレーや制汗スプレーは火気厳禁の製品がほとんどです。使用の際は、火の気が近くになく、風通しの良い場所を選びましょう！





歯周病はこのように進行する！

サイレントディーズ（静かなる病気）とも表現される歯周病は、痛みなどの自覚症状が少なく、時間をかけてじわじわと進行する病気です。自覚症状があまりないため、気づいた時には悪化していて治療が困難になることも。今回はそんな歯周病の進行過程についてお話します。

▼健康な状態・・・歯ぐきはしっかりと引き締まっていてピンク色をしています。（歯周ポケットは1～2mm）

▼歯肉炎・・・歯ぐきに炎症が起き、歯ぐきの赤みや腫れ、出血が起こりやすくなった状態です。歯を支えている歯槽骨（あごの骨）への影響はなく、治療すれば元の健康な状態にまで改善します。

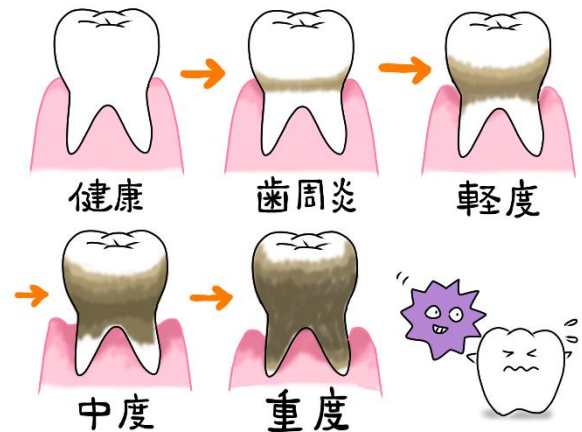
（歯周ポケットは2～3mm）

▼歯周炎（軽度）・・・歯ぐきの腫れや炎症が悪化し、歯周ポケットが深くなります。歯槽骨が徐々に溶かされ始め、それにより歯ぐきも下がりだし、

知覚過敏を起こしたり、歯が長く見えたりするようになります。（歯周ポケットは3～5mm）

▼歯周炎（中度）・・・歯槽骨の半分近くまで破壊され、口臭の悪化、膿の排出、歯のぐらつきなどが出てきます。（歯周ポケットは4～7mm）

▼歯周炎（重度）・・・歯槽骨が半分以上破壊され、歯はグラグラになり、食べ物をしっかりと噛むことができなくなります。放置すると歯が自然に脱落することも。（歯周ポケットは6mm以上）



歯を失うことにもなる歯周病は、初期段階で適切な治療をすれば改善することが可能です。歯ぐきに違和感があれば早めに受診しましょう！来月は【口臭の原因は歯周病だった！？】です。

衛生士がいる 歯の保健室

Q：オーラルフレイルって何ですか？

A：「オーラルフレイル」という言葉、最近、良く耳にするようになりましたね。

オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」という意味で、オーラルフレイルとは、歯や口の働きの衰えのことで、老化の始まりを示すサインとも言われています。

例えば、「食べこぼしが増えた」「軟らかいものばかり食べるようになった」「むせることが増えた」「滑舌が悪くなった」「口の中が乾燥する」などのちょっとしたお口の衰えも「オーラルフレイル」。

放置すると、さらにお口の機能が低下して、食事や会話の楽しさが軽減したり、日常の活動範囲が狭くなったり、噛みやすいものばかり食べて低栄養の状態になるなど様々な弊害があり、さらに機能が低下すれば、介護が必要になる場合もあります。

心身の衰えはお口から始まります。気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。





前歯のインプラントは難しい？

難易度が高い理由は？①

歯を失った方の中には、前歯を失ってしまったという方もいらっしゃいます。前歯がなくて困るのは、まず見た目ではないでしょうか。口を開けるとどうしても目立つ場所のため、前歯がないと、人と会ったりコミュニケーションを取るのが億劫になってしまうかもしれません。その他にも、きれいな発音ができなかったり、食べ物を噛み切ることが難しくなるなど、日常生活にも支障がでできます。それを補うためにインプラントを検討する方もいらっしゃると思います。しかし、前歯のインプラント治療は難易度が高いと言われているのです。

＜前歯のインプラント治療の難易度が高い理由①＞

★目立ちやすいからこそ、高い審美性が求められる！

機能性はもちろんですが、前歯は見た目の美しさが重要視されます。セラミックでつくる人工歯そのもの以外にも、歯と歯の間の歯ぐきはキレイな三角形になっているか？歯ぐきの縁のボリュームや高さは自然か？なども審美的には重要です。また、前歯はあごの骨が薄く痩せやすいという特徴があります。そのため、治療後にあごの骨が痩せて歯ぐきが下がってしまった場合、インプラントの金属部品が一部透けて見えてしまう恐れもあるのです。



このように、前歯のインプラント治療は求められる技術力が高いため、奥歯と比較すると治療の難易度が上がります。医院を選ぶ際は、前歯のインプラント治療経験の豊富な医師がいる歯科医院を選ぶようにしましょう！

◎次回は「前歯のインプラントは難しい？難易度が高い理由は？②」についてお話しします。

意外に当たるかも？心理テスト

☆引越越しすることになりました。それはどんな場所ですか？

- A 温暖な海辺の町
- B 街の中
- C 田園風景が広がる場所

※あなたに好感を寄せるタイプを占います。

A…明るく活動的な雰囲気のあるあなたに好感を持つ人は、物静かで落ち着いたタイプ。あなたの魅力をしっかり分かっているので良い理解者になってくれそうです。

B…オシャレで便利、刺激のある場所に住みたいあなたに好感を寄せるのは、あなたと同様に効率や利便性を重視する人。職場などで共通の価値観のある人が、好感を持っている人かもしれません♪

C…おらかな雰囲気を感じているあなたに惹かれるのは、仕事をバリバリ頑張りながらも癒しを求める甘えん坊タイプ。お互いを尊重しあえるステキなお付き合いができそうです☆





カルシウム豊富レシピ「チーズ&ハムのフレンチサンド」

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。フライパン1つのできるので、朝食はもちろん、お子さまのおやつにも◎！ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】食パン（薄切り）2枚、ハム1枚
とろけるスライスチーズ1枚
（卵液）卵1個、牛乳大さじ2、塩コショウ

- ① バットに卵を割り入れ、牛乳、塩コショウを加えて混ぜ合わせ、卵液をつくる。
- ② 食パン2枚にハムとチーズをサンドする。
- ③ ②を①の卵液に両面浸す。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を両面じっくり焼く。半分に切って召し上がれ♪



7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	31					

