

季節の挨拶

こんにちは！
海や山、テーマパークなどお出かけの機会が増える季節ですが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、八月号では、口臭の原因の歯周病の話、くさび状欠損のお話、前歯のインプラントはなぜ難しい？のお話②

そしてカルシウムが豊富なレシピ「じやがいもの冷製スープ」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

滝つぼの水しぶきで夏を満喫♪

こんにちは！院長の米山です。本格的な夏がやってきましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

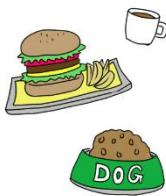
私はお休みの日に家族と一緒に山に遊びに行きました。小鳥の声や野花を楽しみながらの散策です。

しばらく歩いていくと、避暑スポットの滝が出現。高さ約十メートルの美しい滝で、滝つぼの近くまで行って水しぶきを浴び涼を味わいました。

そして、お待ちかねのランチは地元産の食材の飲食店を見つけてテラス席でランチタイム。

久しぶりの遠出で夏を満喫してきました♪

lunch



災害時もお口のケアはできますか？命にかかわる肺炎を防ぐ！

毎年、日本各地で大規模な自然災害が発生しています。もしもの時の備えは万全でしょうか？「備蓄品や避難袋に食料品はあるけど、お口のケア用品は忘れていた…」という方がいらっしゃるかもしれません。災害時、お口のケアができないと、むし歯や歯周病などのお口のトラブルはもちろん、特に高齢の方は命の危険にもつながる誤嚥性肺炎のリスクが上がります。そのため、まず用意していただきたいケア用品は、「歯ブラシ」「液体歯みがき」です。液体歯みがきはお口の中の隅々まで行き届く上、すぐ必要がないので、水の確保が難しい時も力を発揮します。その他にも、



お口の中の汚れをふき取る「口腔ケアシート」や、デンタルフロスや入れ歯用品など普段使用している物も忘れずに。お口の中の汚れを洗い流す働きがある唾液の分泌を促すために、シュガーレスガムを用意するのもおすすめです。



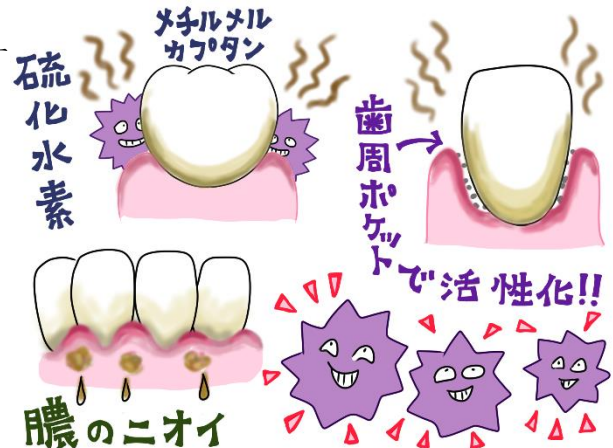


口臭の原因は歯周病だった！

皆さまはご自分の口臭が気になりますか？口臭はニンニクなどニオイの強い食品を食べたことが原因で発生すると考えがちかもしれませんが、お口の中の病気が原因で発生することも。その中でも多いのが歯周病です。今回は、歯周病が原因で口臭が発生する仕組みについてお話します！

▼歯周病菌がニオイをつくる！

歯周病菌は強力な酵素を持ちタンパク質を分解しますが、その時にできる「メチルメルカプタン」や「硫化水素」などのガスにより口臭が発生します。メチルメルカプタンは「タマネギが腐ったようなニオイ」、硫化水素は「腐った卵のようなニオイ」などと言われ、歯周病が重症化しなくても発生します。



▼歯周ポケットで歯周病菌が活性化！

歯周病が進行すると、歯周ポケットがどんどん深くなります。すると、そこを住み家になっている歯周病菌が活動を活性化させ、ガスの産生量もどんどん増えていきます。

▼歯槽膿漏でさらに口臭悪化！

歯周病がさらに悪化して歯槽膿漏になると、歯ぐきから膿が出てきます。膿も強烈な臭いを放つため、口臭は一層ひどくなります。

このように、歯周病は口臭の原因となります。歯周病が原因の口臭には、口臭対策グッズ等を使用しても、一時しのぎにしかありません。気になる症状がある方は、お早めにご来院ください！

口臭は【歯周病の対応】で詳しく説明しています。ぜひご覧ください！

衛生士がいる 歯の保健室

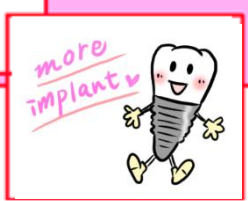
Q：くさび状欠損と言われたのですが、どんな状態ですか？

A：くさび状欠損は、誰にでも発症する可能性のあるトラブルです。歯と歯ぐきの境目の歯質が削れてくさび状にえぐられたようになる欠損のことです。見た目が悪いだけでなく、冷たいものや歯ブラシなどの刺激で痛みを感じる知覚過敏を引き起こすこともあるので要注意です。くさび状欠損の原因は、食いしばりや歯ぎしりによる強い力や、強すぎるブラッシングなど。そのため、食いしばり等の習慣がある方は、日頃から意識して食いしばらないようにしましょう。



夜間はマウスピースで予防するのも有効です。ブラッシング圧が強い方は優しく磨くよう心がけてください。ただし、くさび状欠損は自然に治ることがありません。見た目や知覚過敏を改善するには、コンポジットレジンという歯科用のプラスチックを詰める方法があります。

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？

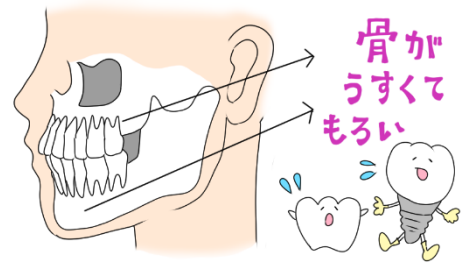
難易度が高い理由は？②

前回、前歯のインプラントが奥歯に比べて難しい理由として、前歯には高い審美性が求められる点をお話しました。今回は、もう一つの理由についてご説明します。

<前歯のインプラント治療の難易度が高い理由②>

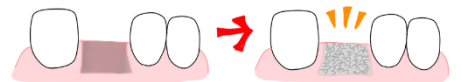
★前歯はあごの骨が薄い！痩せやすい！

まず、インプラントの構造をお話すると、インプラントはインプラント体をあごの骨に埋め込み、それにインプラント体と人工のかぶせものを連結させるアバットメントを入れ、その上にかぶせものをかぶせるという構造です。そのため、インプラント治療では、インプラント体をあごの骨に埋め込むための穴をあけなければなりません。

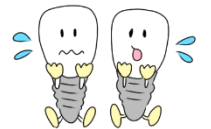


しかし、前歯を支えるあごの骨は、奥歯に比べて薄いという特徴があります。ここに土台となるインプラント体を埋め込むことになるため、治療が自ずと難しくなるのです。加えて、前歯のあごの骨は加齢などで痩せていきやすいという特徴もあり、あごの骨の量が不足している場合は、先にあごの骨を増やすための治療が必要になります。

骨をふやす治療をする



難易度高!



このように、前歯のインプラント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の経験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「歯を失った。“とりあえずインプラント”は安易？」です。お楽しみに♪

意外に当たるかも？心理テスト

☆あなたは湖でボート遊びをしています。

一番深い場所に行った時、湖の底に見えたモノは？

- A 光る鏡
- B 見覚えのある時計
- C たくさんの小石

※良い恋愛に巡り合う秘訣を占います。

A…普段は表に出しません、宝飾品への憧れが強いあなた。身の丈に合わない物を持つと良い恋愛対象が現れにくくなります。宝飾品は無理なく楽しむ程度が◎！

B…思い出したくない過去の出来事があるのかも。悪い思い出にとらわれていると、あなたの本来の良さを発揮しにくくなります。カウンセラーに話すなどで心を整理し、新しい世界に飛び込むことも必要です。

C…心の安らぎを求めているあなた。少し立ち止まり、リフレッシュする機会をつくりま





カルシウム豊富「じゃがいもの冷製スープ」

カルシウム豊富な牛乳を使った夏にぴったりの冷たいレシピをご紹介します。食欲がない時や朝食にもオススメです。ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】じゃがいも 2 個、玉ねぎ 1/2 個

コンソメスープの素 1 個

牛乳 400cc、水 300cc、バター、パセリ

- ①鍋にバターを熱し、スライスしたじゃがいもと玉ねぎを入れて炒める。
- ②玉ねぎがしんなりしたら、水とコンソメスープの素を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ミキサーに②を入れて滑らかにし、牛乳でのばし、塩こしょうで調味。
- ④冷蔵庫で冷やしたら、器に注ぎパセリを散らして完成♪



8月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	休	4	5
6	7	8	9	休	11	12
13	休	休	16	休	18	19
20	21	22	23	休	25	26
27	28	29	30	休		

編集後記

大豆をお肉のような食感や風味に加工した「大豆ミート」、ご存じですか？環境にやさしいという点はもちろん、ドライ食品なので保存がきき、いつでも使いたい時に使えるのでオススメです。

高たんぱく・低カロリー・低脂質でダイエット中の方にも◎！

大豆ミート

大豆をお肉のような食感や風味に加工した「大豆ミート」、ご存じですか？環境にやさしいという点はもちろん、ドライ食品なので保存がきき、いつでも使いたい時に使えるのでオススメです。