

2023年9月

歯っぴーライフ

VOL. 1号

季節の挨拶

こんにちは！

暑さも和らぎはじめ、秋の行楽シーズン到来ですが、皆様はいかががお過ごしですか？

さて、九月号では、歯周病のお口のニオイを治すには？のお話、歯を失ったとき『とりあえずインプラント』は危険！のお話。

そして歯が痛い時も食べやすい「アボカドと豆腐のやわらかサラダ」のレシピ等をご紹介します。

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

中秋の名月で四季を味わいませんか♪

こんにちは！院長の米山です。まだまだ残暑が厳しい季節ですが、朝夕は少しずつ過ごしやすくなってきました。皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、秋と言えば中秋の名月。今年は9月29日です。毎年、満月になるとは限りませんが、今年はずいぶん満月と同じ日。お天気に恵まれ、美しい月を愛でることができると思います。

わが家はお月見団子とお酒をお供えて、一年の中で最も美しいと言われる月を楽しみたいと思います。

涼やかな秋の夕べ、皆さまも、日本の四季を味わいませんか♪



秋の外遊びはスズメバチに要注意！

猛暑の夏を過ぎ少しずつ涼しくなってくると、キャンプやピクニック、山登りなど、屋外で過ごす機会も増えるのではないのでしょうか？そんな時、気をつけなければならないのが危険生物による被害です。中でも、攻撃性・毒性が非常に高く、刺されると命にかかわることもあるスズメバチには要注意。秋はスズメバチの気性が荒くなる時期です。被害に遭わないための対処法をお話します！

野外で過ごす時は、肌を露出しないようにすることはもちろん、標的になりやすい黒っぽい色の服は避け、帽子やタオル等も白っぽい色に。香水や整髪料など匂いの強いものはつけないようにします。

もし、スズメバチに遭遇してしまったら、ゆっくりと後ろに下がって離れます。大声を出したり、走ったりすると、スズメバチの攻撃性を刺激してしまいます。姿勢を低くし静かに遠ざかりましょう。



ゆっくり下がってはなれましょう！





歯周病のお口のニオイを治すには？

「タマネギが腐ったようなニオイ」「腐った卵のようなニオイ」などと言われる歯周病によるニオイ。強烈なニオイは周囲に迷惑をかけることも多いため、きちんと対策することが大切です。

◆歯科医院で治療することからスタートしましょう！

まずは、歯周病の治療をすることが先決です。

ニオイの根本的な原因である歯周病を治さなければ、どんなケアをしてもニオイは発生します。歯石を除去し、歯のクリーニングをすることで歯周病菌の住みにくい環境をつくれます。



◆正しいセルフケアを続けましょう！

普段の歯みがきは、歯ブラシに加え、歯間ブラシやデンタルフロスも活用して、歯間部の汚れもしっかり取り除きましょう。歯周病菌の活動抑制ができる歯みがき剤を使うのもオススメです。食事の度に歯磨きするのが理想的ですが、無理な場合は寝る前の歯みがきをしっかりと行いましょう。



◆定期的プロによるケアを受けましょう！

セルフケアだけでお口の中の汚れを100%取り除くことは困難です。定期的に歯科医院でクリーニングすることで、歯周病の進行を抑え予防していきます。

このように、歯周病を治療し歯周病菌の数を減らすことができれば、歯周病独特の嫌なニオイは軽減されます。気になる症状がある方は、お早めにご来院くださいね！

来月は、【歯周病が全身におよぼす影響は？】です。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

Q：「フェストゥーン」ってなんですか？

A：「フェストゥーン」というのは、歯ぐきの縁がロール状に盛り上がった状態をいいます。主な原因は、歯の磨きすぎ「オーバーブラッシング」です。硬い歯ブラシの使用や、強いブラッシング圧、長時間の歯みがきなどにより、歯ぐきの縁がロール状に盛り上がった状態になってしまうのです。

その他、歯磨きがおろそかになっている時も、フェストゥーンができてやすくなります。お口の中にプラークが溜まり、それが歯ぐきを刺激することでフェストゥーンができてやすくなるのです。

フェストゥーンがある方は、歯ブラシの毛の硬さや、磨く時の力加減、磨く時間などに注意してみてくださいね。なかなか改善しないという方や、気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください！





歯を失った時、

「とりあえずインプラント」は危険？

むし歯や歯周病などで歯を失ってしまったら、皆さまはどんな選択をしますか？あまり深く考えず、「とりあえずインプラントを入れよう」と決めるのは、危険かもしれません。

★歯を失った原因をきちんと特定できていますか？

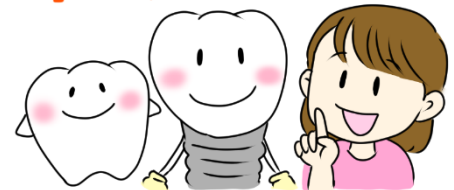
なぜ、歯を抜かなければならなくなったのでしょうか？あるいは抜け落ちてしまったのでしょうか？「むし歯を放置して悪化してしまった」「歯周病で歯がグラグラになり抜けてしまった」「噛み合わせが悪くて歯がひび割れて抜くことになった」など、患者様により歯を失う原因は様々です。その原因を特定し、同じことを繰り返さないための対策を講じないままでは、インプラントを入れても、後々トラブルを抱える可能性があります。

例えば、メンテナンス不足で歯周病が悪化し歯を失った場合、インプラント治療後も同様の習慣を続けていれば、インプラントの歯周病といわれる「インプラント周囲炎」になるリスクが高まります。天然歯に比べインプラントは炎症への抵抗力が低いため、一度細菌に感染すると急速に進行し、気が付いたときには重症化しているケースも多いのです。

歯を失った原因は？



原因を改善してからインプラント入れましょう!!



このように、歯を失った時は、その原因をきちんと特定し今後の対策を考え、自分に合った治療法を選択することが大切です。疑問や不安のある方はお気軽にお聞きくださいね！

◎次回は「インプラントが脱落！インプラント周囲炎にならないためにできること」です。

意外に当たるかも？心理テスト

☆友だちと旅行に行くことに。持ち物で真っ先に思い浮かんだ物は？

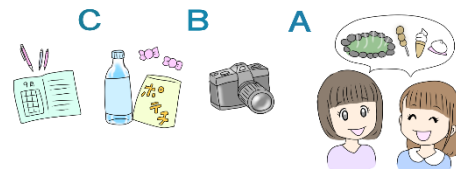
- A カメラ
- B お菓子や飲み物
- C スケジュール帳

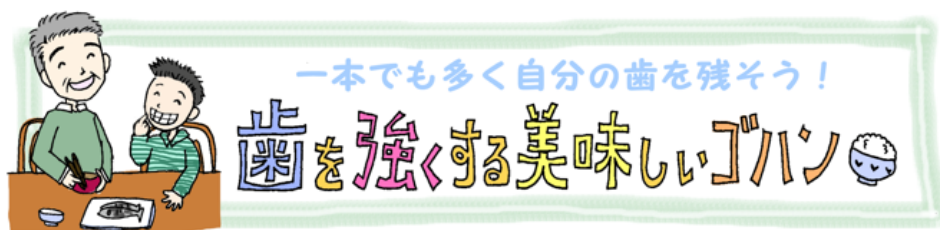
※あなたのグループ内での立ち位置を占います。

A…芸術的センスのあるあなたは、プロ顔負けの写真を撮り、それを仲間と共有するなど、みんなから一目置かれる存在です。人とは違ったものの見方をするなど、個性的なキャラクターです。

B…周囲の人が喜ぶ姿を見たいサービス精神旺盛なあなた。何をしたらみんな楽しんで過ごせるかをいつも考えています。場の雰囲気盛り上げるムードメーカー的存在です。

C…几帳面な性格のあなたは、グループの舵取り役。みんなもあなたがいれば安心して楽しめる母親のような存在です。ただし、自分のことが二の次になる傾向があるので、時には楽しむことだけに集中しても。





歯が痛い時も OK！アボカドと豆腐のやわらかサラダ

歯やあごが痛くて硬いものが噛めない…。そんな時におすすめのレシピをご紹介します。やわらかな素材を使ったサラダで、ご飯のおかずにもお酒のおつまみにもなる一品です。ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】アボカド、豆腐

(調味料) マヨネーズ：ポン酢=1：2、わさび少々

- ① ボウルに調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 皮と種を取り除いたアボカドと豆腐をさいの目に切る。
- ③ ①に②を入れてざっくり和える。
- ④ ちぎった海苔をトッピングして完成！

※小さくちぎったクリームチーズを入れても美味ですよ♪



9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	休	8	9
10	11	12	13	休	15	16
17	18	19	20	休	22	23
24	25	26	27	休	29	30

編集後記

先日は愛犬の4歳の誕生日でした。大好きなゆでたサツマイモをケーキの形に成形してヨーグルトをまわりに塗り、ミニトマトをトッピング。完成した誕生日ケーキは、あつという間に完食でした。これからも末永く一緒に健康で楽しく過ごせませうように！

