

### 季節の挨拶

こんにちは！

すっかり秋らしくなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、十月号では、歯周病が全身におよぶ影響のお話、歯を磨いているのに虫歯になるのはどうして？のお話、インプラント周囲炎を予防するには？のお話です。

そしてカルシウム豊富な「さつま芋のバターミルク煮」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

## 白衣を脱いだ私の独り言

秋の夜長はハロウィンパーティー♪

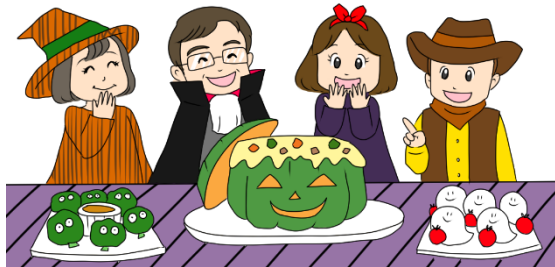
こんにちは！院長の米山です。暑さもやわらぎ過ぎやすくなってきましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、十月のイベントと言えばハロウィン。

わが家は、友人家族と持ち寄りパーティーをすることにしました。

早速、パーティーに向くレシピを検索し、見つけたのが、かぼちゃを丸ごと使ったジャック・オー・ランタン風のグラタンレシピ。見た目が怖くて可愛くて、場が盛り上がりそうです。

秋の夜長、家族や友人と過ごせることに感謝しながら、パーティーを楽しみたいと思います♪



## 秋の夕暮れ時は交通死亡事故が増える！注意ポイントは？

ひんやりした秋の空気を肌で感じられる季節になってきました。「秋の日は釣瓶（つるべ）落とし」と言うように、日没時間が急激に早くなることに加え、日没から短い時間で暗くなります。そのため、思いのほか早く、歩行者や自転車、車などが見えにくくなり、重大事故が増加する季節でもあるのです。今回は、秋から冬の夕暮れ時の路上で、注意すべきポイントをお話しします。

★ドライバー≫早めにライトを点灯しましょう。視界を確保するだけでなく、自車の存在を歩行者や自転者に知らせることができます。また、スピードを控えめにして慎重な

運転を心がけましょう。夕暮れ時は速度に対する感覚が鈍りスピードを出してしまいがちです。

★歩行者・自転車≫反射材などを活用して周囲に存在を知らせましょう。黒など暗い色の服装は認識されにくいいため、明るく目立つ色の服装に！





## 歯周病が全身におよぼす影響は？

### ～心臓の病気～

歯周病は、歯ぐきの炎症から始まり、あごの骨などの歯周組織が溶けて、最終的には歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気です。そんな歯周病、お口の中だけにとどまらず、さまざまな全身疾患を引き起こすことが明らかになってきました。今回は歯周病と心臓血管疾患との関わりをお話します。

#### ◆血管に悪さをして命をおびやかす！

歯周病の方は歯ぐきが常に炎症を起こしており、歯ぐきの血管から細菌が体内に侵入しやすい状態です。お口の中にいる歯周病菌も侵入しやすく、歯ぐきの血管から侵入すると、その刺激により動脈硬化を誘発する物質が作られ、血管内にプラークが溜まり、血液の流れが悪くなってしまいます。

さらに、このプラークが剥がれて血の塊ができると、狭心症や心筋梗塞の発症リスクが高まります。

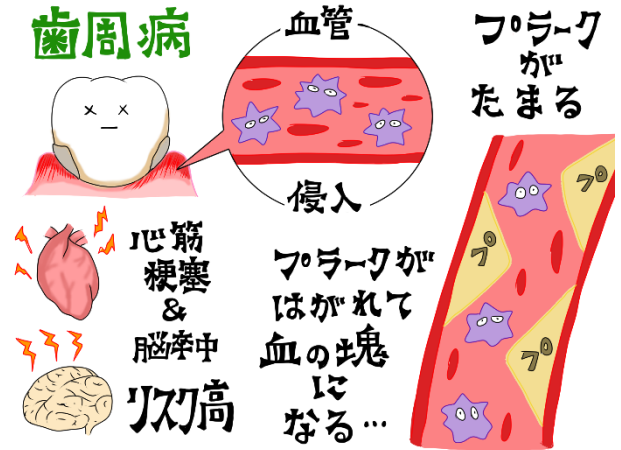
このような状態は全身のあらゆる血管で起きる可能性があるため、心臓だけでなく脳卒中などの発症リスクも上昇してしまいます。

#### ◆セルフケアとプロによるケアで歯周病予防！

このように、心臓血管疾患のリスクを上げる要因のひとつが、歯周病なのです。まずは、歯ブラシに歯間ブラシやデンタルフロスもプラスして、普段の歯みがきをしっかり行いましょう。

また、定期的に歯科医院でクリーニングを行うことも大切です。命をおびやかす危険がある歯周病、私たちと一緒に予防していきましょう！

来月は、【知ってますか？糖尿病と歯周病の意外な関係】です。お楽しみに♪



## 衛生士がいる 歯の保健室

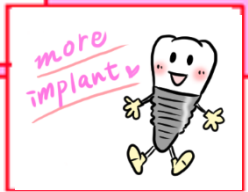
Q：きちんと歯を磨いているのにむし歯になる、どうして？

A：間食が多い、唾液の量が少ない、口呼吸の習慣がある、歯の質自体が弱いなど、むし歯のリスクを高める原因はいくつか考えられますが、大きな原因は磨き残しがあることです。しっかり磨いているつもりでも、実は磨けていないのかもしれない。毎日のメンテナンスでは、歯ブラシに加え、フロスや歯間ブラシも活用して磨き残しを減らしましょう。磨き残しの場所を確認したい時に便利なのが、「歯垢染色剤」です。歯についての歯垢を染め出すことで、効率良くむし歯予防ができます。

ただし、セルフケアのみで100%綺麗にするのは、残念ながら困難です。毎日のセルフケアとともに、歯科医院での定期メンテナンスでむし歯になりにくいお口の環境をいっしょにつくっていきましょう。

お手入れしているのにむし歯になりやすいという方は、お気軽にご相談ください！





# インプラントが脱落！？ インプラント周囲炎を予防するには？

「インプラント周囲炎」をご存知ですか？「インプラント周囲炎」は、インプラントの治療後にインプラント周辺の組織が歯周病菌に感染してしまう病気で、インプラントの歯周病とも言われます。進行すると、インプラントを取り除かなければならなかったり、自然と抜け落ちてしまうこともあるのです！

## ＜インプラント周囲炎の予防法＞

### ★お口の中を常に清潔に！

お口の中が不衛生で歯周病菌が増殖すると、インプラント周囲炎のリスクが高まります。日々のセルフケアでお口の中を清潔にすることに加え、歯科医院での定期的なメンテナンスで適切に管理することが重要です。

### ★喫煙する方は要注意！

タバコに含まれる有害物質は血液の流れを悪くし、インプラント周囲炎になりやすい口内環境をつくってしまいます。禁煙外来を受診するなどして、できるだけ禁煙を心がけましょう！

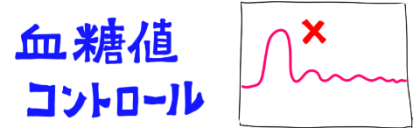
### ★糖尿病の方は血糖値コントロールがカギ！

糖尿病の方は高血糖の影響から「インプラント周囲炎」になるリスクが高まります。インプラント手術後の傷の治りや、インプラントと骨の結合に悪影響を及ぼす恐れもあります。

インプラント周囲炎の予防には血糖値をコントロールすることが大切です。

インプラント治療に不安のある方は、お気軽にご相談くださいね！

◎次回は「自覚症状が現れにくい？インプラント周囲炎の症状は？」です。



## 意外に当たるかも？心理テスト

☆パーティーで、ある係を担当することに。それはどんな係でしたか？

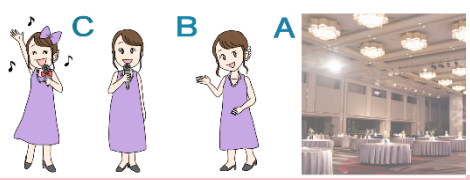
- A 会場手配係
- B 司会進行係
- C 余興係

※なりたい自分を占います。

A…周囲のみんなから信頼される、頼りがいのある人になりたいと考えているあなた。先輩後輩の区別なく心配りし人脈を広げることで、さらに信頼感が増し一目置かれる存在に！

B…多くの人の注目を集める存在になりたいと考えているあなた。話を理論的に組み立てるのが上手いうえ、とても華のある魅力的な人です。大勢を相手にする仕事をする、さらなる魅力を発揮できそう！

C…もつと人を喜ばせたい、笑顔にしたい、と感じているあなた。生まれ持ったチャームイングな一面を活かして、新しいことに挑戦しても◎！ただし、人のことばかりでなく、自分のことも大切にしてあげましょう！





## カルシウム豊富！さつまいものバターミルク煮

カルシウム豊富な牛乳を使ったお手軽レシピをご紹介します。ほっこり甘いさつまいもと、バター&牛乳のコクがマッチした簡単手づくりスイーツです。お子さまのおやつにも◎！ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】 さつまいも 1本、牛乳 3/4カップ、  
バター 大さじ1、砂糖 大さじ1

- ① 洗ったさつまいもは1.5~2cm角に切り、水にさらしてアクをぬき、水気を切る。
- ② 鍋に①とその他の材料すべてを入れて火にかけ、煮立ったら弱火で煮る。
- ③ さつまいもがやわらかくなれば完成！



※レーズンを一緒に煮たりシナモンを最後にふりかけても◎！

## 10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	休	6	7
8	9	10	11	休	13	14
15	16	17	18	休	20	21
22	23	24	25	休	27	28
29	30	31				

## 編集後記

病院や美容室など、診察や施術をしてもらった所では、技術はもちろん、相手の人柄や信頼関係も大切ですね。困っていたのが美容室。長くお世話になつていた店が閉店してしまつたんです。ネット情報や口コミを頼りに探すこと1年余り。先日ようやく長く通えそうなお店に出会えました♪

