

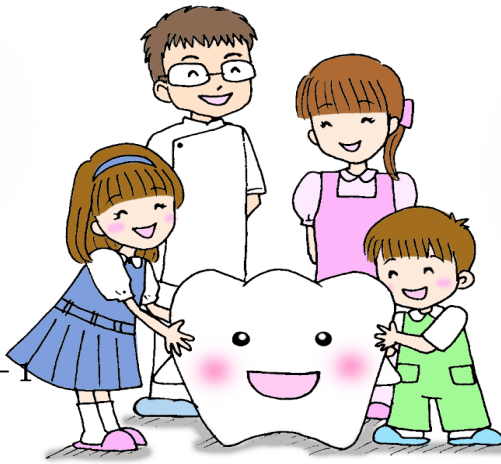
季節の挨拶

こんにちは！

寒い冬がすぐそこまでやってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、十一月号では、歯周病と糖尿病の関連のお話、お酒好きのひとは虫歯になりやすい？のお話、インプラント周囲炎のお話です！

そしてカルシウム豊富な「はんぺん&エビ団子スープ」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

秋の野山で「むかご」採り

こんにちは！院長の米山です。秋も深まってきましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

ところで、皆様の好きな秋の味覚は何ですか？私は、梨やぶどうなどいろいろありますが、中でも好きなのが、野山で採れる、むかごです。

むかごは、山芋の葉の付け根にできる球状の芽。ほつくりとした食感で、素朴な甘みが特徴です。レンジで加熱して塩をふるだけでも美味しい、むかごはなんも美味しいですよ。

むかごは指で触るだけでポロツと落ちるため楽に収穫できます。今秋は千種の山で収穫を楽しみたいと思います♪



乾燥する季節は火災にご用心！

秋から冬にかけては、空気の乾燥や暖房器具の使用などによって、火災が発生しやすくなる季節です。そこで今回は、住宅火災を防ぐためのポイントをご紹介します！

★火のついたタバコは放置しない。寝タバコは絶対にしない。★ストーブの周りに燃えやすい物を置かない。近くに洗濯物を干さない。給油は完全に消火してから行う。外出時や就寝時は必ず消す。

★コンロを使うときは火のそばを離れない。着衣への着火にも注意。

★コンセントはほこりを清掃する。コードの上に物をのせたり、たこ足配線はしない。

その他、ゴミは指定された日時・場所に出し、家の周囲に燃えやすい物を置かないなど、放火されないための環境づくりも大切です！





「糖尿病」と「歯周病」の意外な関係

糖尿病と歯周病。全身の病気とお口の中の病気のため、お互いが影響し合うイメージがないかもしれませんが、この2つの病気には深いつながりがあるのです。糖尿病と歯周病、それぞれの側からどのような悪影響があるのか見ていきましょう。

(そもそも糖尿病とは…) 血糖値を安定させるホルモン「インスリン」が十分に働かず、血液中を流れる糖が増えてしまう病気。血液中の糖濃度が高い状態(高血糖)が続くことで、全身の血管が痛めつけられ、様々な合併症を引き起こしやすくなります。

◆糖尿病⇒歯周病

糖尿病になると、お口を洗浄・殺菌する働きのある唾液の分泌量が低下し、歯周病の原因菌などの活動も活発になります。その上、体の抵抗力や免疫力も低下するため、歯周病などの感染症になりやすく、治りにくくなってしまいます。

◆歯周病⇒糖尿病

歯周病になると、炎症性物質(TNFα)が大量に作られます。すると、インスリンの働きが抑制され、血糖コントロールができなくなり、高血糖状態になりやすくなるのです。

悪影響を及ぼしあう2つの病気ですが、歯周病を適切に治療することで糖尿病の改善が期待でき、反対に、糖尿病の改善が歯周病の改善につながることも分かってきました。お口の中の健康も全身の健康も十分に気をつけ、2つの病気の負のスパイラルに引き込まれないようにしましょう！

◎来月は、【子どもの歯肉炎】についてお伝えします。



衛生士がいる 歯の保健室

Q：お酒が好きな人は、むし歯や歯周病になりやすい？

A：毎日の晩酌を楽しみにしている方もいらっしゃると思います。ただし、お酒はむし歯や歯周病になりやすい環境をつくるとも言えるので注意が必要です。

例えば、お酒を飲んだ後は、つつい歯みがきが面倒になることがあるかと思いますが、でも、夜間は口を殺菌・洗浄する唾液の分泌量が少なくなるため、口の中の衛生状態に特に気をつけるべき時間帯。そのような時間にお口の中が不衛生では、むし歯や歯周病のリスクが上がります。加えて、アルコールには脱水作用があるため、飲酒すると体の水分が減り、さらに唾液の分泌量が少なくなります。

また、甘い食べ物だけでなく、糖が含まれる飲み物もむし歯菌たちのエサになります。糖質オフのビールなども増えてきましたが、糖質が多いお酒はむし歯菌にとっても大好物です。

お酒を飲まれる際は、ちょっとだけ注意してみてくださいね！





自覚症状が現れにくい？

インプラント周囲炎の症状は？

インプラント周辺の組織が歯周病菌に感染してしまう「インプラント周囲炎」。歯周病と同様に自覚症状が現れにくいので、気づかぬうちに悪化していたということもあります。今回はインプラント周囲炎の具体的な症状をみていきましょう。

□歯ぐきの腫れや出血

歯ぐきが赤みを帯びた状態になって腫れてきます。
歯磨きの際に歯ぐきから出血することもある。

□歯周ポケットができる

歯ぐきが腫れることで人工歯と歯ぐきの境目に隙間ができます。
そこから炎症が広がり、歯周ポケットができ深くなっていきます。

□歯周ポケットから膿が出る

炎症が進むと化膿した部分から膿が出てきます。

□歯ぐきの退縮

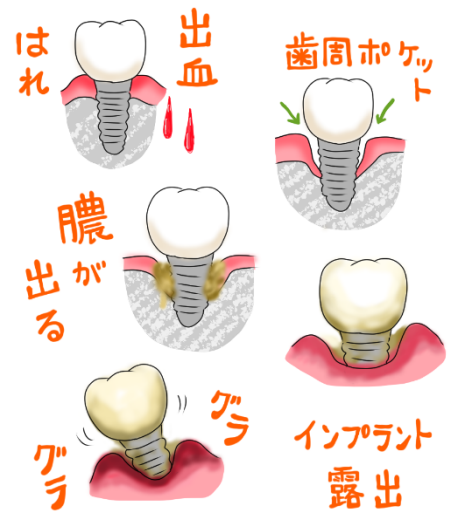
あごの骨の破壊が始まると歯ぐきが徐々に下がります。それにより人工歯が長く見えたり、インプラント体が露出することもある。

□インプラントがグラグラに！

あごの骨が破壊されてインプラントを支えきれなくなり、インプラントの動揺や脱落が起こります。

このように、インプラント周囲炎はインプラントの寿命を縮めます。せっかく入れたインプラントを長持ちさせるには、日頃のメンテナンスに加えて定期的な歯科医院でのメンテナンスが大切です。

◎次回は「インプラント周囲粘膜炎とインプラント周囲炎」です。



意外に当たるかも？心理テスト

☆遠くで誰かが何かを叫んでいます。何と叫んでいますか？

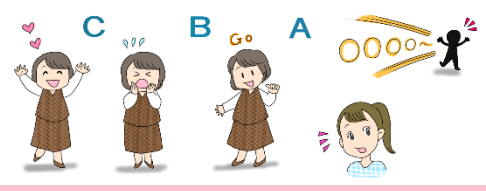
- A 一緒に行こう！
- B 早く逃げて！
- C 会いたかった！

※今後、あなたに起きる変化を占います。

A…同じ目標を持つ同僚や、あなたが抱える問題を一緒に解決してくれる協力者が現れるかもしれません。先入観を持たずいろいろな人と付き合ってみよう！

B…環境が一変したり、仕事でステップアップするチャンスが近づいているのかもしれない。あなたらしさを発揮するには、今の状態から飛び出す勇氣も必要です。

C…思いがけない幸運な出来事があるかもしれません。昔からの友だちや以前の職場でお世話になった上司。ご無沙汰している人がいれば、こまめに連絡を！





一本でも多く自分の歯を残そう！
歯を強くする美味しいゴハン

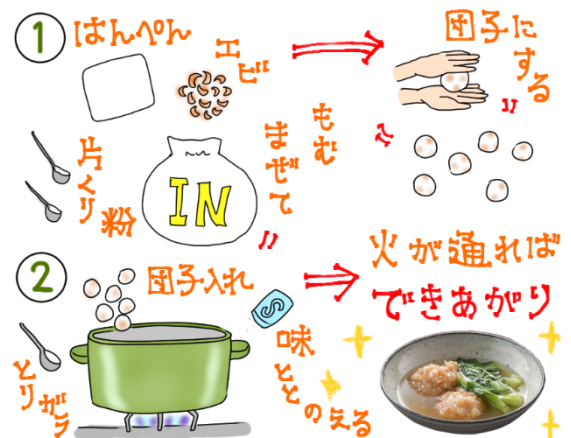


カルシウム豊富！はんぺん&エビの団子スープ

丈夫な骨や歯を作る上で欠かせないカルシウムが豊富に含まれる「はんぺん」。ふんわりとした食感で、歯が痛い時や歯の治療中も安心して食べられます。今回は、はんぺんを使った寒い日に丁度良い温かいレシピをご紹介します。簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】(A) はんぺん 1枚、乾燥小えび 適量、片栗粉 小2
 鶏ガラスープの素

- ① ポリ袋に (A) を入れしっかり揉んで混ぜ合わせ、一口大の団子をつくる。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、沸騰したら①の団子を投入。塩で調味、火が通れば完成！



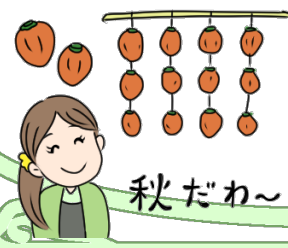
※スープに青菜やキノコ類、春雨などを入れても◎！お好きな具材でアレンジしてください♪

11月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	休	3	4
5	6	7	8	休	10	11
12	13	14	15	休	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	休		

編集後記

先日、干し柿を頂きました。ご近所さんが、庭の渋柿を収穫して、皮をむき、ひもでくくって竿に通します。秋の青空のもと、橙色の柿が軒下に並ぶ景色はまさに秋の風物詩。日々、乾燥具合を確かめながら、出来上がるのを楽しみに待っていました。ちなみに、干す前に熱湯にくぐらせるとカビ防止になるようです！



秋だわ~