

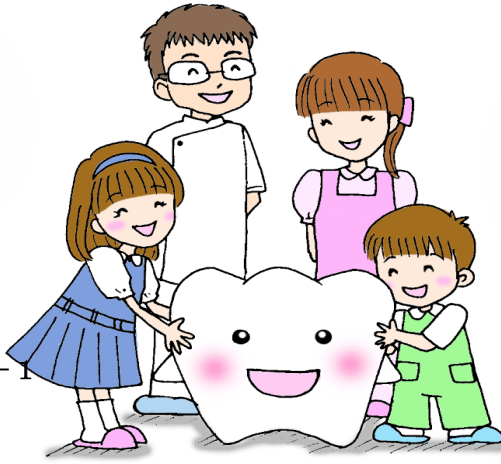
### 季節の挨拶

こんにちは！

今年も早いもので最後の月となりましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、十二月号では、小中学生の4割が『歯肉炎』のお話、更年期は虫歯、歯周病になりやすい？のお話、インプラント周囲炎のお話です！

そして歯に良くても体も温まる「鶏そぼろのもんかけ豆腐」のレシピ等をご紹介します。今月も、私たちと一緒に口臭の健康を守り、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

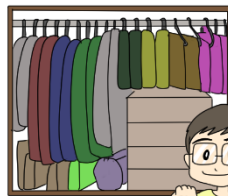
今年中に終わらせたいこと

こんにちは！院長の米山です。2023年も残りわずかとなりましたが、皆さんにとって今年はどうな年でしたか？

私事を思い返してみると、今年は何回もしていた事が、いくつか片付いた年でもありました。

でも、実はやり残したことがひとつ。それはクローゼットの整理です。捨てられない服たちが溢れています。これこそは年末までに片付け、スッキリした気持ちで新年を迎えたいものです。

やり残したことがある方は、ぜひ今年のうち。そして、健康に留意し、良いお年をお迎えくださいね♪



まだ間に合う!!

だんしゃり

よいお年をお迎えください♡

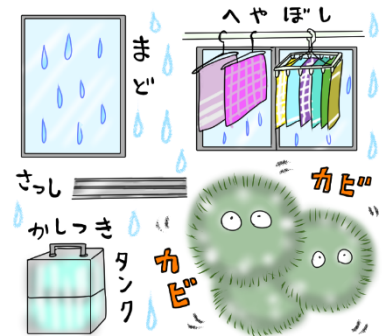


## 冬場もカビ発生！結露や加湿器などに注意！

カビの季節というと梅雨をイメージする方が多いと思いますが、実は乾燥する冬場もカビが発生しやすい季節です。今回は、冬場にカビが発生する原因とその対策をお伝えします！

- ①結露・・・室内の暖かい空気が冷やされサッシや窓廻りなどに水滴がつきます。水滴を放置するとカビ発生の原因に。結露に気づいたらこまめに拭き取りましょう。
- ②加湿器・・・部屋の湿度が上がればカビが発生しやすくなります。加湿しすぎに注意するとともに、加湿器のタンク内も忘れずに掃除しましょう。
- ③室内干し・・・洗濯物を室内に干せば、部屋の中は高湿度に。カビの生育に都合の良い条件が整います。

《カビ対策》部屋の換気をこまめに行い湿気がこもらないように。湿度は60%以下に保つようにします。こまめに掃除して、カビの栄養となるホコリや汚れを取り除くことも大切です！





## 小・中学生の4割が

# 歯周病の始まり「歯肉炎」に！

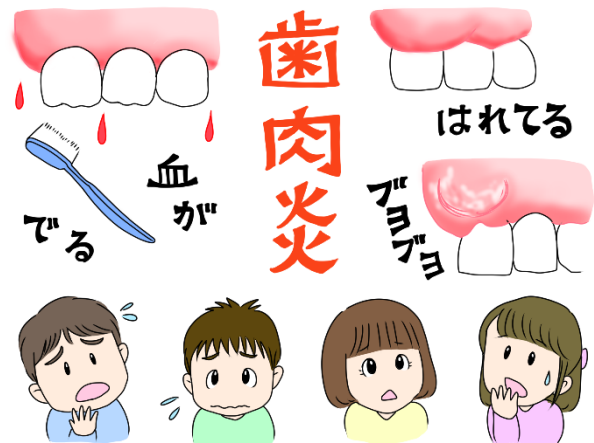
歯周病には2段階あり、歯ぐきが炎症を起こしている「歯肉炎」と、それが進行して歯を支える歯周組織が破壊されている「歯周炎」があります。ある調査によると、小・中学生の4割が歯周病の始まりである「歯肉炎」にかかっていると報告されています！お子さまのお口は大丈夫ですか？

<要チェック！以下の症状があったら歯肉炎かも！>

- 歯磨きなどの際に、歯ぐきから出血する
- 歯ぐきの縁が赤く腫れている、ブヨブヨしている

子どものうちに歯肉炎から歯周炎にまで悪化することはほとんどありませんが、不十分なケアを続けていけば、将来、歯周組織が破壊される歯周炎になってしまうリスクが上がります。

歯周炎になると、あごの骨が溶け、場合によっては歯が抜け落ちることも…。そして、全身に悪影響が及ぶこともあるので要注意です。



歯肉炎のうちなら正しいケアをすれば回復します。おうちの方が、お子さまのお口の中をチェックしてあげたり、正しいブラッシングの仕方を教えてあげるなどして、お口の中をいつも清潔にできるようにサポートしてあげましょう。小さなお子さまには仕上げ磨きをしてあげると良いですね。気になる症状がある方や、歯みがきの仕方に不安のある方は、気軽にお尋ねください！

◎来月は、【歯周ポケットからわかること】についてお伝えします。

## 衛生士がいる 歯の保健室

### Q：更年期はむし歯や歯周病になりやすい？

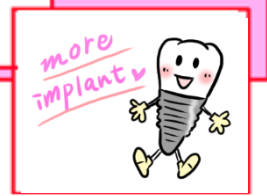
A：閉経前の5年間と閉経後の5年間をあわせた10年間を指す、更年期。

この時期は女性ホルモンの低下が起きるため、唾液の分泌量が少なくなり、お口の中が乾燥するドライマウスになる人が増えます。洗浄作用や殺菌・抗菌作用、お口の中のpHを中性に戻す作用のある唾液が減るため、むし歯や歯周病になりやすくなるのです。

加えて、女性ホルモンが減ることで骨密度が低下して、骨粗しょう症を発症するリスクも高まります。全身の骨がもろくなる骨粗しょう症を発症すれば、当然、歯を支えている“あごの骨”ももろくなります。あごの骨が溶かされていく病気である歯周病が、さらに悪化するリスクも上がるのです。

このように、更年期はお口のトラブルが起きやすい時期です。これまで以上に、丁寧なメンテナンスと歯科医院での定期チェックで乗り越えていきましょう！



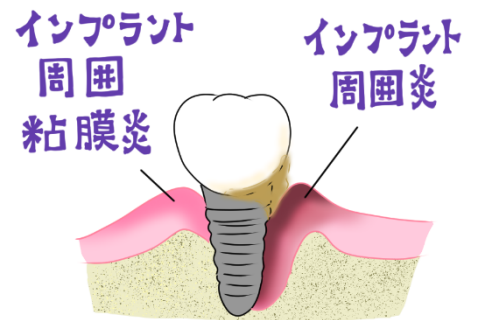


# インプラント周囲粘膜炎と インプラント周囲炎

天然歯に近い噛み心地や審美性、耐久性など、優れた特性を持つインプラントですが、適切なケアを続けないと天然歯の歯周病（歯肉炎や歯周炎）にあたる症状が出る場合があります。天然歯の歯肉炎にあたる症状が「インプラント周囲粘膜炎」、天然歯の歯周炎にあたる症状が「インプラント周囲炎」です。それぞれの症状を見ていきましょう。

## ◆インプラント周囲粘膜炎

炎症は歯ぐきのみで起こっており、骨に及んでいません。まだ治療をすれば治る状態です。しかし、インプラント治療をした歯は痛みを感じにくく進行が早いため油断は大敵。まずは、インプラント周囲粘膜炎にならないよう、適切なケアで健康な状態をキープすることが大切です。



## ◆インプラント周囲炎

インプラント周囲粘膜炎が進行した状態で、歯周ポケットが深くなっています。あごの骨が溶けて失われ始めており、治療しても元の状態に戻すことはできません。進行を食い止めることがかなり難しく、悪化すると、最終的にはインプラントが抜け落ちてしまいます。

せっかく入れたインプラントを長持ちさせるためには、日頃のセルフケアと歯科医院での定期的なメンテナンスが大切です。セルフケアの方法などしっかりお教えしますので、疑問や不安などありましたら、気軽にお聞きくださいね！◎次回は「インプラント周囲炎は進行が速い！」です。

## 意外に当たるかも？心理テスト

☆夢の中で学芸会に出ることに。何の役をする  
ことになりましたか？

学芸会

- A 草木や風、太陽などの自然
- B 先生や牧師さん
- C 村の子ども

※なりたい自分を占います。

A…目立つ存在のあなたですが、  
実はみんなのことをそっと



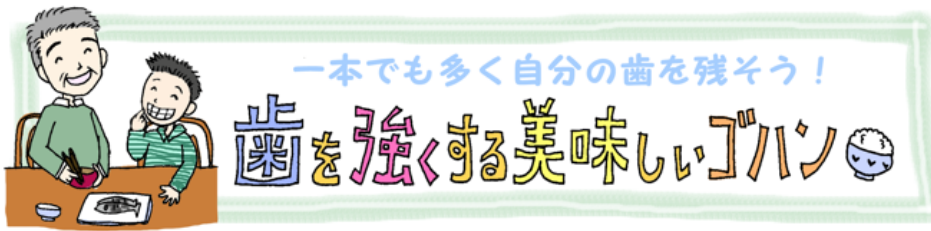
見守るような存在になりたいと思っ  
ようです。一人の時間を積極的に持っ  
で、気持ちが安定してきます！



B…堅実な人生を歩みたい、誰かに認められ  
いと考えているあなた。人に親切にしたり、  
困っている人を助けることで、自分の人生も  
開けてきそう。何事もコツコツ続けることが  
肝心です。

C…常に周りに気配りしているあなたは、ちょ  
っと疲れ気味。たまには子どものように、  
無邪気に振舞いたいと感じているようです。  
どんな自分でも受け止めてくれる優しい  
パートナーがいると良いですね♪





## 歯に良くて体も温まる！鶏そぼろのあんかけ豆腐

たんぱく質と同時にカルシウムが摂れる豆腐は、骨や歯に大変良い食材です。加えて、やわらかい食材のため、歯が痛い時などにも助かります。今回は、今の時期にぴったりの体が温まる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】豆腐1丁、鶏ミンチ適量、水100ml位、生姜、  
(A) 醤油・酒・砂糖 各大さじ1

- ① フライパンに油を熱し、鶏ミンチをぼろぼろになるまで炒める。
- ② ①に適当な大きさに切った豆腐、水、A、生姜の千切りを加えて煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけて完成！



※お好みできのこなどの具材を加えても、ネギや水菜などをトッピングしても◎！

## 12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	28	休	休
31						

## 編集後記

皆さまは、お正月のおせち料理は手作り派ですか？購入派ですか？私はこれまで作っていましたが、子どもも巣立ってしまったし、そんなに頑張らなくても良いのではという気分。今年は購入して年末年始はゆっくり過ごそうかと思っています。

何にしても、平和で穏やかな年末を迎えられると良いですね！

