

### 季節の挨拶

こんにちは！  
一段と寒さが厳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、一月号では、歯周病の検査のお話、誤嚥性肺炎のお話、インプラント周囲炎のお話です！

そして歯に負担をかけずに食べられるやわらかレシピ「アボカド納豆」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

新年あけましておめでとうございます！

院長の米山です。2024年がいよいよスタートしましたが、皆さまはどんな新年を迎えられましたか？私は例年通り、家族と一緒に近所の神社に初詣。今年はこちらと頑張つて、三つの神社を詣でる「三社参り」に初挑戦したいと思っています。



挑戦と言えば、今年はゴルフで有名なトーナメントコースを家族や仲間めぐる企画をしています。いままでテレビでしか見たことがない憧れのコースにデビューしたいと思っています！

皆さまの今年の目標もお聞かせください。本年もスタッフともども、よろしくお上げます



## 節分の豆、5歳以下の子どもには食べさせない！

寒さ厳しい折ですが、来月はもう立春。そして立春の前日が節分です。節分の時にする豆まきですが、実は、消費者庁は豆まきの豆を5歳以下の子どもには食べさせないように呼びかけているのをご存知ですか？自分が子どもだった時はそんなことは言われなかったのに…と思われるかもしれませんが、実際、豆を詰まらせて窒息する事故も起きています。

豆を詰まらせてしまう原因は、乾物の豆は体内の水分を含むと膨らんで大きくなることや、子どもの気道は細くて塞がれやすいことなどがあります。

豆まきをする時は、個包装されたものを使ったり、後片付けを最後までしっかり行うなど、安全に十分に注意して伝統行事を楽しみましょう！





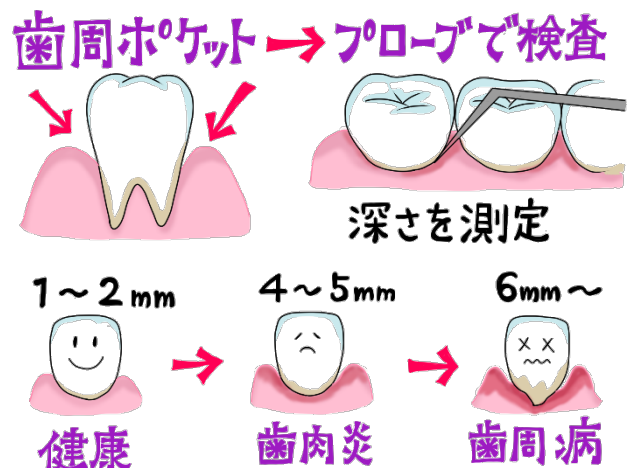
## 歯周ポケットの検査で分かること

### ～歯を失わないために～

歯周ポケットという名前、いろいろな場面でお聞きになることがあると思います。歯周ポケットとは歯と歯ぐきの境目にある溝のことで、お口の中の汚れがとどまりやすい場所です。

その歯周ポケットの中を調べる検査が、定期検診などの際に歯ぐきに器具を入れて行う検査です。プローブという目盛りが付いた専用の器具を入れ、ポケットの深さを測定します。

この検査で分かることは、歯周病の進行具合。ポケットの深さは健康な方で1～2mm程度、4～5mmあると初期の歯周病、6mm以上で重度の進行した歯周病と判断します。数値が大きくなるほど歯周病が進行していると言えます。深さの他にも、出血の有無で炎症の程度を判断したり、歯石の有無なども確認します。



検査のチクチクとした刺激が苦手という方もいらっしゃるかと思いますが、目に見えない歯周ポケットの中を確認するために欠かせない検査です。歯周病で歯を失わないためにも、定期的にチェックしていきましょう！

◎来月は、【歯周病は気づきにくい。サイレント・キラーと呼ばれるわけ】についてお伝えします。

## 衛生士がいる 歯の保健室

### Q：歯周病と誤嚥性肺炎は関係があるの？

A：日本人の成人の多くが患していると言われる歯周病と、高齢者に多くみられる誤嚥性肺炎。あまり関係がない病気のように思われるかもしれませんが、実は大きく関係しています。



誤嚥性肺炎は、誤嚥によってお口の中の細菌が食べ物と一緒に肺に入り込み、炎症が起こる病気です。お口の中のメンテナンスが不十分だったり、高齢になって咳で異物が肺や気管に入らないように守る機能が衰えると、お口の中の細菌が食べ物と一緒に肺に入り込み誤嚥性肺炎になる危険度が上がります。そして、その誤嚥性肺炎の原因となる細菌の多くは、歯周病菌であると言われています。

お口の中を清潔にして歯周病菌を減らすことが、歯周病はもちろん誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

私たちと一緒に口の中も全身の健康も守っていきましょう！



# インプラント周囲炎は進行が速い！

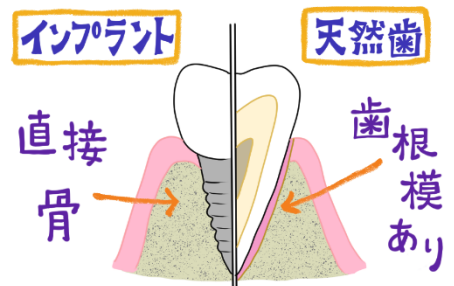
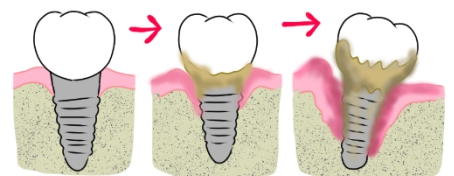
## その理由は？

「インプラント周囲炎」という病気をお聞きになったことはありますか？これは、一言でいうとインプラントの歯周病。インプラント周りに歯垢や歯石が蓄積することで歯ぐきが炎症を起こし、そのまま悪化するとあごの骨が溶け、最終的にはインプラントが抜け落ちてしまう病気です。

そんなインプラント周囲炎、実は進行速度が非常に速いことが知られています。天然歯の歯周病と比べて、10倍以上の速度で進行するとも言われているのです！

なぜ進行が速いのかと言うと、歯根部分と歯槽骨の間にある歯根膜という組織が、インプラントを入れた歯には存在しないため。噛み合わせの時にクッションのような役割をする歯根膜は、細菌に対する免疫機能も持っています。そのため、歯根膜がないと歯周病菌が容易に活動し、炎症や骨の吸収がどんどん進行してしまうというわけです。

### 進行速度10倍!!



インプラント治療を受けた後は、インプラント周囲炎にかからないよう、毎日のセルフケアや歯科医院での定期的なメンテナンスを徹底することが大切です。インプラントを検討中の方は治療後のケアについても心に留めておいてくださいね！

◎次回は「インプラント周囲炎は気づきにくい！その理由は？」をお伝えします。

### 意外に当たるかも？心理テスト

☆学生時代からの友人と居酒屋に入りました。あなたはどこに座りますか？

A 背中側に壁がある席

B 窓際の席

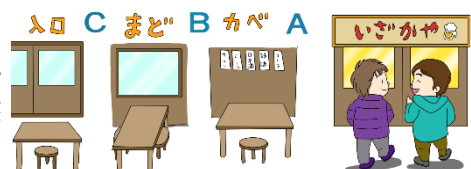
C 手前の席

※力を発揮できるポジションを占います。

A 物事を俯瞰し、皆を良い方向に導きたいと思ってるあなた。些細なことに動じず的確な判断ができるため、誰からも頼りにされる存在です。組織の中のリーダーとして力を発揮できそうです。

B 飄々として一見何を考えているのか分からない不思議な雰囲気を持つあなた。豊富なアイデアや発想力を活かせる自由な雰囲気の職場や部署で活躍できるでしょう。

C 出入りしやすい席を選んだあなたは、気が利いてまめに動く人。一番実力を発揮できるのは、実務をテキパキとこなすポジションです。辛い所に手が届くような仕事ぶりは、周りからも評価されるでしょう！







一本でも多く自分の歯を残そう！

# 歯を強くする美味しい「パン」



## やわらかレシピ「アボカド納豆」

なめらかな口当たりのアボカドと食べやすいひきわり納豆を使ったレシピをご紹介します。アボカドと納豆はどちらも栄養豊富な上、歯に負担をかけずに食べられるので、固いものが食べにくい時などにおすすめです。切って混ぜるだけの簡単レシピ。

ぜひ、作ってみてくださいね♪

【材料】 アボカド 1個、ひきわり納豆 1パック  
ごま油 適量、わさび 適量

- ① アボカドは一口大に切る。
- ② 納豆に付属のタレを入れてよく混ぜる。
- ③ ボウルに①②、ごま油、わさびを入れ、混ぜて完成！



※お好みで、白ごまや刻み海苔などをトッピングしても◎！

## 1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	休	休	休	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28	29	30	31			

## 編集後記

大きなイベントが続く年末年始。その慌ただしさが過ぎ、ようやく少しゆつくりできるという方もいらっしゃると思います。ちよつと時間ができたら温泉にでも行って毎日頑張り続けている自分を労わってあげるのはいかがでしょう。たまには自分へのご褒美も必要です  
すね♪

