

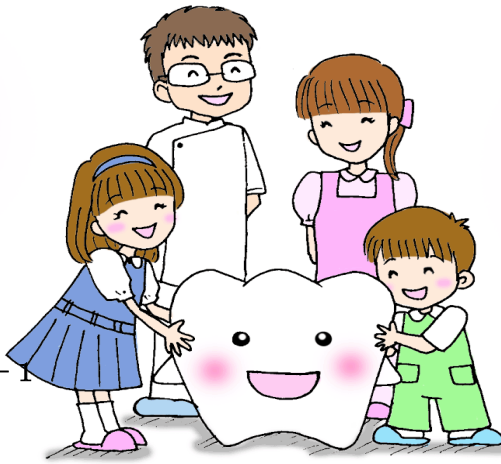
### 季節の挨拶

こんにちは！

一春の陽気が待ち遠しい季節ですが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、二月号では、ドライマウスと歯周病のお話、歯周病検査の「プロービング」について、インプラント周囲炎が気付きにくい理由についてのお話。

そしてカルシウム豊富なやわらかレシピ「豆入りふわふわ肉団子」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

毎月一箇所、集中してお片づけ

院長の米山です。寒さ厳しい折、皆さまはお変わりなくお過ごしですか？

さて私は、家の中の片づけの計画を立てているところです。昨年の年末に食器棚とパントリーを整理し、すっきり気持ちよく年越しできたので、今年は慌ただしさも落ち着く二月から、毎月一箇所集中して片づけようと考えています。

まずは、玄関の片づけ。お客様をお迎える場所なのですっきり綺麗に片づけたいと思います。

モノが減ることで気持ち整理され心に余裕が出るように感じます。お片づけのコツ等あればぜひ教えてください！



毎月1ヵ所 計画中!!



February 2



## 凍死は家の中でも起きる！

凍死や低体温症と言うと、雪山などの屋外で起きるものというイメージがあるかと思いますが、屋内でも起きていることをご存知ですか？実は、低体温症の多くが屋内で発症しており、2010年以降はほぼ毎年1000人を超える方が凍死されているのだそうです。

筋肉量が少なく気温の変化を感じにくい高齢者は特に注意が必要です。また、高齢でなくても、泥酔したまま寝てしまったり、持病などが原因で意識を失ってしまった場合なども、室温が低ければ低体温症になる危険があり、重症化すると凍死にいたる可能性があります。

これは、東北や北海道などの雪国に限らず、どの地域に住む方にも起こりえることです。

自宅を適切に暖房するなどして、屋内での低体温症を予防し、寒い冬を乗り越えましょう！



がまんせずにあたためてね



## ドライマウス（口腔乾燥症）と歯周病

### ～更年期の口腔ケア～

更年期の女性の中には、のぼせや動悸、息切れ、異常な発汗、耳鳴り、頭痛、めまい、イライラ、不安感、不眠などの症状に悩んでいる方もいらっしゃると思います。さらに更年期は、唾液の分泌量が減る、いわゆるドライマウス（口腔乾燥症）にもなりやすい時期です。

口の中が乾いてねばついたり、唇や舌がヒリヒリ痛んだりなど不快な症状を引き起こすドライマウス。実は、ドライマウスの方は歯周病にもなりやすいということをご存知でしょうか？

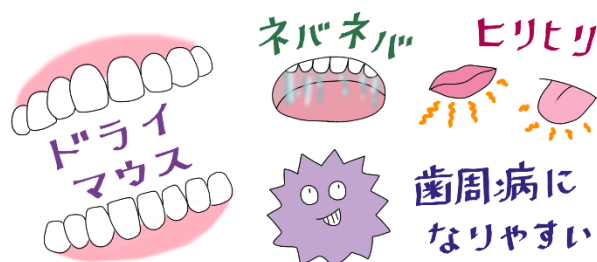
唾液には浄化作用・殺菌作用があるため、唾液の分泌量が減ると歯周病菌などの細菌が繁殖しやすくなり、歯周病が進行しやすくなってしまいます。

更年期は歯周病にも注意が必要な時期です。

ドライマウスの症状があれば、早めに歯科医院で

歯周病の検査をしてもらいましょう。唾液の分泌を促す唾液腺マッサージもありますので、ご興味のある方はお気軽におたずねください。私たちと一緒に、歯周病に負けない口腔内環境をつくっていきましょう！

◎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。



≡ 早めに検診して対策しましょう!! ≡



## 衛生士がいる 歯の保健室

Q：プロービングって何ですか？

A：聞き慣れない言葉だと思いますが、プロービングというのは、歯ぐきの状態を調べるための検査です。歯ぐきの状態は外側から見ただけでは分からないため、プローブという専用の器具を歯周ポケットに入れて、歯周ポケットの深さや出血の有無などを確認します。歯周ポケットの深さは、健康な人の歯ぐきでは1～2mmの深さ。4mm以上の深さがあると歯周病を発症していると言え、重症化すると10mm以上にもなります。

また、プロービング後に出血がある場合は、歯周ポケットの内部で炎症が起きていることが分かります。この時の出血をなくすことが、歯周病治療の目標の1つとなります。

歯周病を発症しているか、どれくらい進行しているのかなどを知るために、プロービング検査は非常に重要な検査です。ご質問等ありましたら、お気軽にスタッフにおたずねくださいね！





# インプラント周囲炎は気づきにくい！ その理由は？

インプラントの歯周病とも言える「インプラント周囲炎」。これはインプラントの天敵とも言えるもので、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、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という怖い病気です。

そんなインプラント周囲炎、り患しても気づきにくいという特徴があります。理由は天然歯の歯周病同様、インプラント周囲炎も、初期は自覚症状が現れにくいから。進行すると歯ぐきの腫れや出血、痛み、排膿、インプラントの動揺などが現れますが、初期は自覚症状に乏しく、気づかないうちに悪化しやすいのです。

インプラント周囲炎の治療を受けないまま放置すると、歯周ポケット内で歯周病菌は増殖し、歯周ポケットはどんどん深くなります。そのうち歯周病菌はインプラントを支えているあごの骨を溶かし始め、最終的にはインプラント体が脱落するという最悪の結果にもなりかねません。

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「セルフチェックで早期発見！インプラント周囲炎にならないために」をお伝えします。



## 意外に当たるかも？心理テスト

☆明日が急にお休みになりました。何をして過ごしますか？

A 自然豊かな場所に行く

B ショッピングに出かける

C 図書館や博物館に行く

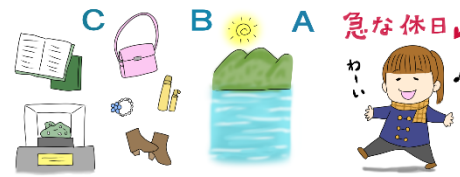
※パートナーに求めるものを占います。

A 小鳥のさえずりや木漏れ日

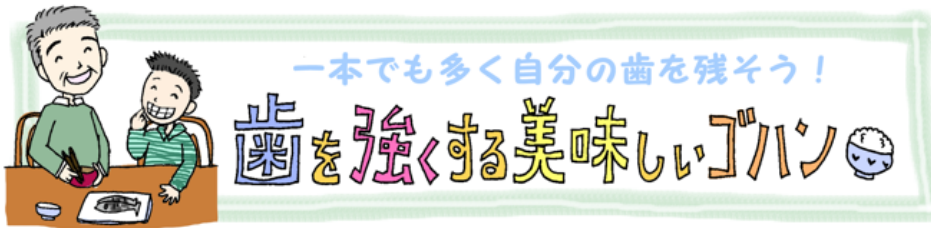
を感じられる自然たっぷりの場所が好きあなた。パートナーには、あなたを優しく包み込む包容力を求めています。刺激的な人より、一緒にいて心安らぐ人が◎！

B 賑やかな場所が好きで、流行にも敏感なあなた。浪費家の傾向がありますが現実的でもあるため、パートナーには堅実性を求めています。時代や流行に左右されない堅実な職業の人となら末永く続きそうです。

C 知識欲や向上心があり、常に自分を高めようとしているあなたは、博識で聡明なパートナーを求めているようです。目標を持って努力する人に魅力を感じるでしょう。







## 豆腐入りふわふわ肉団子

柔らかくカルシウム豊富な豆腐を使った肉団子レシピをご紹介します。歯や骨に必要なカルシウムをたっぷり摂れる上、柔らかい食感で固いものが食べにくい時にもおすすめです。ぜひ、作ってみてくださいね♪

### 【材料】

- (A) 豚ひき肉 200g、木綿豆腐 200g  
卵 1個、片栗粉 大1、パン粉 大3
- (B) 麺つゆ (3倍濃縮) 大3、ケチャップ 大3  
砂糖 大1、片栗粉 大1、水 100cc
- ① ボールに (A) を混ぜ合わせ、一口大に丸めます。
  - ② フライパンに多めの油を熱し、①を揚げ焼きに。
  - ③ 火が通ったら油を別容器に移し、(B) を入れタレにとろみがつきよく絡んだら完成!



## 2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				休	2	3
4	5	6	7	休	9	10
11	12	13	14	休	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	休		

## 編集後記

今年の立春は2月4日。暦の上では春の始まりとされる日です。まだまだ寒さが厳しい時期ですが、冬至の頃に比べればずいぶん日が長くなり、梅の花も咲き始めるなど、着実に春が近づいてきています。

今月は春を探しに、近所の梅花スポットを訪ねてみたいと思っています♪

