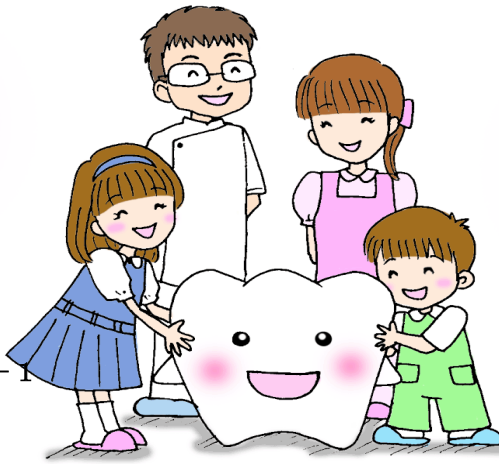


### 季節の挨拶

こんにちは！

春の陽気に誘われてお出かけしたくなる今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしですか？さて、三月号では、歯周病がサイレントキラーと呼ばれる訳のお話、災害時の口口のケア用品のお話、インプラント周囲粘膜炎のセルフチェックもお話、そしてカルシウムが豊富なレシピ「鯖缶の炊き込みごはん」等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、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

春を楽しむ暮らし

院長の米山です。陽ざしが少しずつ暖かくなってきました。お家の中にもたくさん春を呼び込みたいものです。

私は先日、春の代名詞とも言える菜の花を使ったパスタを作りました。菜の花特有のほろ苦さを味わって春を堪能。次は春キャベツを使ったレシピに挑戦したいと思っています。

そして、幸運を呼ぶとも言われるサンキャッチャーを窓辺に吊るしました。太陽光を反射して部屋中にプリズムがきらめくと、お家が春のエネルギーで満たされます。

春を楽しむ暮らし。皆さまのアイデアもぜひ教えてくださいね♪



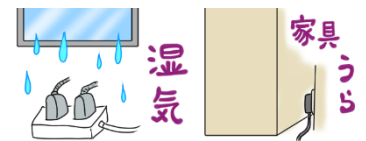
## 埃と湿気が火災の原因に！トラッキング現象とは？

トラッキング現象とは、コンセントと電源プラグの隙間に溜まった埃が空気中の湿気を吸収して、放電を繰り返し発火する現象のことです。今回は、発生しやすい条件と対策をお伝えします！

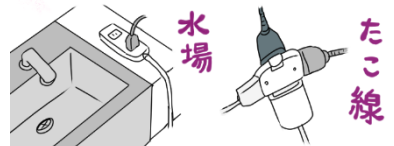
★湿気が多い季節…梅雨時は埃が空気中の湿気を吸収しやすいので要注意。結露が発生しやすい冬場も注意が必要です。★埃が溜まりやすい場所…家具や冷蔵庫の裏など埃が溜まりやすい場所も危険です。

★水気の多い場所…洗面所や台所、水槽のそばなど、水滴がコンセントにかかる可能性がある場所も要注意。★たこ足配線…コンセントの重みで隙間ができ埃が溜まりやすい状態です。その上電流が多く流れて火災の危険があるため、たこ足配線はやめましょう。

対策はこまめな掃除です。定期的に電源プラグを抜いて、乾いた布で埃を取り除きましょう！



### トラッキング現象要注意





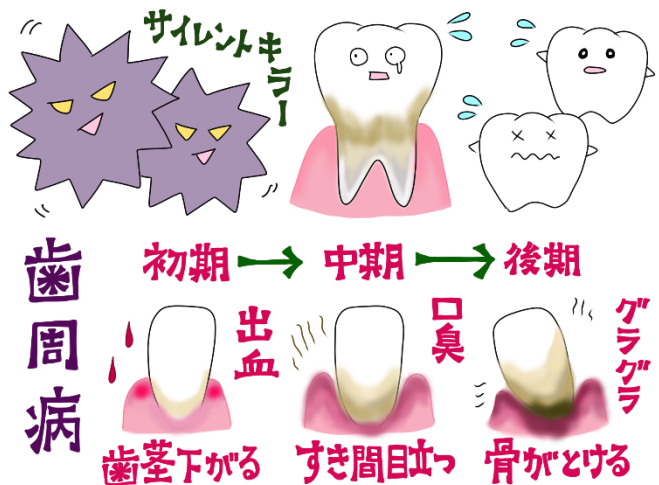
## 歯周病は気づきにくい！

### サイレント・キラーと呼ばれるわけ

むし歯になると、歯の色が変わったり、痛みが出たり、冷たい飲み物や食べ物で歯がしみるなど分かりやすい症状が出てきますね。そして、生活にも支障が出てくるため、早めに歯医者さんを受診されることかと思えます。

一方、歯周病は、むし歯のようなはっきりした自覚症状があまりなく、大変気づきにくいという特徴があります。気づいたとしても生活に支障がないため放置しがち。そのため、受診時には歯がグラグラになるまで進行し、歯を抜かざるをえないというケースも少なくないのです。

このように、歯周病はある程度進行するまで目立った症状が現れないため、別名「サイレント・キラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれています。



自覚症状に乏しい歯周病の進行を防ぐには、毎日の歯磨きが基本。歯ブラシに歯間ブラシやフロス等も使い、お口の中のプラークを取り除きましょう。加えて、歯科医院で定期的にクリーニングを受けることも大切です。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、【わずかな兆候も見逃さない！こんな症状ありますか？】についてお伝えします。

## 衛生士がいる 歯の保健室

### Q：災害時のお口のケア用品は何を準備すればいい？

A：災害の多い日本。非常時に持ち出せる非常用防災リュックをご用意している方も多いと思いますが、その中に口腔ケア用品は入っているでしょうか？食料や飲料、情報収集用品などは用意していても、口腔ケア用品は後回しにしがちかもしれません。災害時は避難所生活や水不足などで口腔ケアが十分にできないことも多いです。お口の中が不衛生な状態では、むし歯や歯周病だけでなく、感染症や誤嚥性肺炎など全身へ悪影響を及ぼすリスクも高まります。そこでぜひ、リュックの中に準備していただきたいのが、歯ブラシと液体ハミガキです。すすぎ不要の液体ハミガキであれば、水が使えない場合もお口の雑菌を減らすことができます。液体ハミガキを使えないご家族がいる場合は歯磨きシートを、義歯を使用しているご家族がいれば義歯用ケースを、普段デンタルフロスを使用しているならそれも用意するなど、ご家庭の状況に合わせて準備するとよいですよ。その他、ご質問等ありましたらお気軽におたずねくださいね！





## セルフチェックで早期発見！

# インプラント周囲粘膜炎

インプラントを埋め込んだ周囲の組織が炎症を起こし、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、インプラント周囲炎。インプラントの歯周病とも言える疾患で、自覚症状が少なく進行が速いため、インプラント治療をした方は特に注意が必要です。今回は、そんなインプラント周囲炎の初期段階についてお伝えします。

### ◆インプラント周囲粘膜炎

インプラント周囲炎の初期の状態を「インプラント周囲粘膜炎」と言います。インプラントを支えるあごの骨の破壊は起きていませんが、自覚症状に乏しく気づかないうちに悪化しやすいため、早期に発見して治療することが肝心。インプラントを入れている方は、下記のような症状がないか、こまめにチェックすることが大切です。



★ ★ ★ ★  
こまめに  
診察して  
もらいましょう、

- インプラント周りの歯ぐきが赤くないか？腫れていないか？
- 歯磨きや歯間ブラシの際に出血しないか？



インプラント周囲粘膜炎が進行すると、歯ぐきから膿が出たり、歯ぐきが下がったりしてきます。悪化するとあごの骨が溶け、最終的にはインプラントが脱落してしまいます。インプラントを長持ちさせるには、インプラント周囲炎にならないことが一番ですが、なってしまっても初期段階で気づき適切な治療を行うことが大切なのです。

◎次回は「もしも、インプラント周囲炎になってしまったら？」をお伝えします。

## 意外に当たるかも？心理テスト

☆ある日の飲み会。あなたの目の前の席に初対面の人が座りました。  
あなたの行動は？

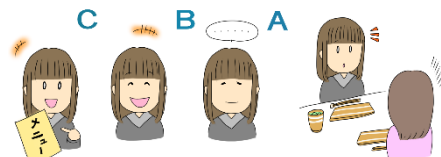
- A 話しかけられるまで話さない
- B 興味ありそうな話題をふる
- C 飲物をオーダーしてあげる

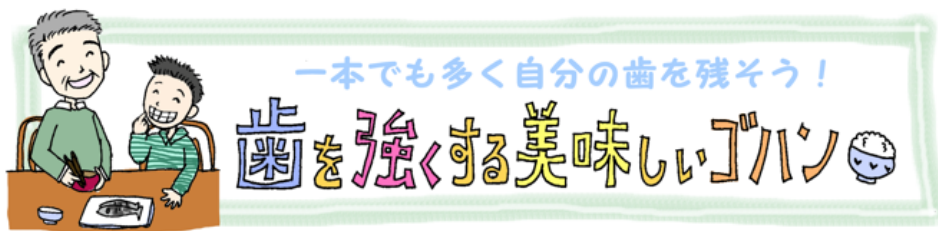
※あなたの潜在能力を占います

A…人の言葉や仕草からその人の本音を知ることが得意なあなたは、洞察力に長けています。さらにその力を伸ばすには、自分から働きかけることも大切。時には素朴な質問を投げかけてみましょう！

B…初めて会った人に対して「長く付き合うことになりそうだな」などと思ったことはありませんか？パッと見たり聞いたりしただけでピンとくる直感力があります。

C…人の気持ちをくみ取り、寄り添うことができるあなたは求心力があります。あなたの周りには多くの仲間が集まることでしょう。物事を成すには、緻密な戦略を練ってくれる相棒がいれば順調に進みそう！





## カルシウムレシピ「鯖缶の炊き込みごはん」

骨の健康のために意識して摂りたい「カルシウム」が豊富な鯖缶と油揚げを使ったレシピをご紹介します。一緒に炊き込むしめじもカルシウムの吸収率を上げる「ビタミン D」が豊富に含まれるので、ぜひ一緒に食べていただきたい食品です。簡単にできるので、ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】米 2合、鯖の味噌煮缶 1缶、  
油揚げ 1枚 しめじ 1パック、生姜 1片  
調味料（酒・醤油 各大さじ1）

- 炊飯ジャーに、研いだお米、調味料、鯖の味噌煮缶の汁を入れ、水を2合の目盛りまで加える。
- しめじはほぐし、油揚げは短冊切りに、生姜は千切りにする。
- ①に鯖と②を加え、普通に炊飯すれば完成です！  
※具材にごぼうやにんじん等を加えても美味しいですよ♪



## 3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 | 休  | 26 | 27 | 休 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |   |    |    |

## 編集後記

卒業・入学のシーズンです。お子さまのいらっしゃるご家庭では、制服や学用品の準備などいろいろとお忙しいことでしょう。朝晩の寒暖差が激しく感染症なども多い時期ですので、ご自分の体も心も労わりつつ、人生の節目となる晴れの日をお迎えくださいね♪

