

2024年4月

歯っぴーライフ

季節の挨拶

こんにちは！

陽ざしも暖かくなり、もうすつかり春ですね。皆様はいかがお過ごしですか？

さて、四月号では、歯周病のわずかな兆候のお話、災害時等、水のないときの歯磨きの方法のお話、インプラント周囲炎の治療方法のお話です！そして歯が痛い時も食べやすい柔らかいレシピ「ふんわり豆腐ハンバー」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

ゴールデンウィークの断捨離

院長の米山です。今年のゴールデンウィーク、皆様は何か予定されていますか？時間が取れそうであれば、普段なかなかできないことをするのも良いですね。

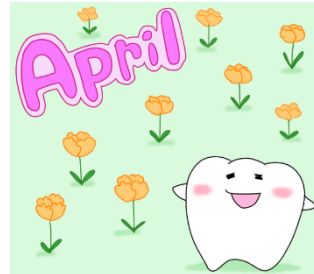
私の場合は、収納物が多すぎて、出し入れがストレスになっている食器棚を整理する予定。普段よく使うものだけを残り、それ以外のものは段ボールに詰めて別の場所へ。しばらくしても出番がなければ、処分しようと思っています。

この時期に整理しておく、年末の大掃除もずいぶん楽になるはず。気候の良いゴールデンウィークは断捨離にも丁度いい季節ですよ♪

ゴールデンウィーク断捨離



ごめん、やるぞ!!



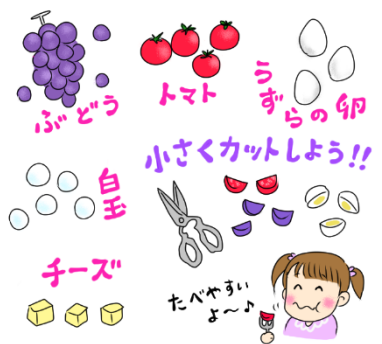
子どもの窒息事故を防ぐには？身近な食品に気をつけて！

身近にある食品でも、嚥下機能が未熟で噛む力も不十分な子どもにとっては危険なものがあります。のどに詰まらせると、咳をする力も弱いため、吐き出すことが困難な場合も…。今回は窒息事故の危険がある注意すべき食品の一部をお伝えします。

★丸くてツルツとしているものや、粘着性が高いものなどに要注意！

表面がツルツルしてなめらかな食品は注意が必要です。例えば、ブドウ、プチトマト、うずらの卵、白玉団子、球状のチーズなどです。与えるのを控えたり小さくカットして与えるようにします。

その他にも、餅、ごはん、パン類など粘着性が高く唾液を吸収して飲み込みづらいものや、エビ、イカ、貝類、リンゴ、生の人参、水菜など、固く噛み切りにくい食品も注意しましょう！



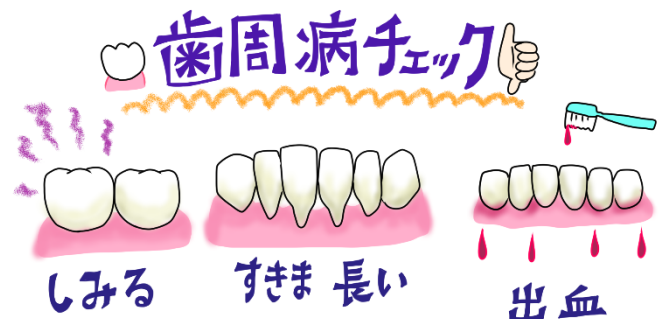
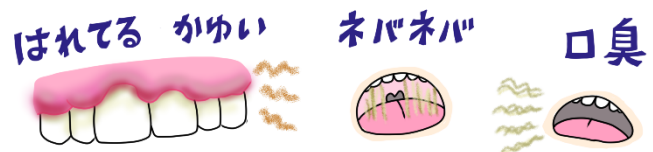


わずかな兆候も見逃さない！

こんな症状ありませんか？

歯周病ははっきりとした自覚症状がないことがほとんど。そのため、気付かないうちに進行していて、受診した時には歯を抜かざるをえないというケースも少なくありません。そんなことにならないためにも、自分の歯の状態を日頃からチェックすることが大切です。皆さまは下のような症状はありませんか？

- 歯ぐきが赤く腫れている、痒みがある
- 朝起きたときに口の中がネバネバしている
- 歯磨きをすると歯ぐきから出血する
- 口臭が気になる
- 歯が長くなったように感じる
- 歯と歯の間にすき間ができてきた
- 歯がしみる



これらは歯周病の症状です。当てはまる症状のある方は、歯科医院で診てもらうことをおすすめします。違和感があっても生活に支障がないから

と放置していると、歯周病はどんどん進行していきます。そのうち、歯ぐきから膿が出たり、歯を支えている骨が溶けて歯がグラグラしてくるなど深刻な症状が出てきます。最悪の場合は、歯が抜け落ちてしまうことも…。初期であれば、丁寧なブラッシングと歯科医院でのプラークコントロールで改善することが可能ですので、異変に気付いたら早めに歯科医院を受診しましょう！

◎来月は、【こんな生活習慣が歯周病のリスクを高める！】についてお伝えします。

衛生士がいる 歯の保健室

Q：災害時など、水が十分でない時の歯みがき方法は？

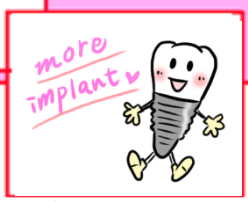
A：災害で避難した際、水が十分になくて、お口の中を清潔に保つことが難しいとすることがあるかもしれません。でも、お口の衛生状態が悪化すると、誤嚥性肺炎等のリスクも高まるので、工夫してお口を清潔に保つことが大切です。

万が一の災害時に備え、水が少ししかない時の歯みがき方法を覚えておいてくださいね！



★使うもの（少量の水、歯ブラシ、コップ、ティッシュペーパー）

- ①少量の水をコップに用意します。その水で歯ブラシをぬらして、歯をみがきます。
- ②歯ブラシの汚れをティッシュペーパーなどで拭き取り、再びみがくを繰り返します。
- ③コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけてすすぎます。

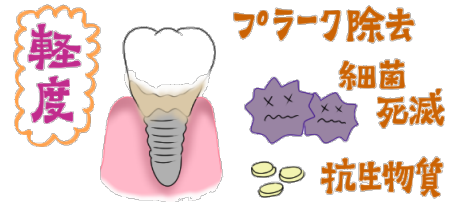


インプラント周囲炎の治療法は？

インプラントの歯周病とも言える疾患「インプラント周囲炎」。自覚症状が少なく進行が大変速いため、インプラント治療をした方は特に注意が必要な病気です。そんなインプラント周囲炎に、もしも患ってしまったら、どのような治療が必要になるのでしょうか？インプラントは回復できるのでしょうか？

◆軽度のインプラント周囲炎の場合

歯周ポケットに溜まったプラークや歯石を除去し、薬剤で細菌を死滅させた後、抗生物質で炎症を抑えます。
適切な歯磨きの方法や生活習慣の指導も行います。



◆重度のインプラント周囲炎の場合

あごの骨の吸収が進んでいる場合は、外科的治療が必要となります。歯ぐきを切開して、インプラント表面の清掃や殺菌を行います。骨の量が足りなくなっている場合は、骨造成を行うこともあります。これらの方法を行っても改善されない場合は、インプラントを摘出することになってしまいます。



このようにインプラント周囲炎は進行するほど、治療が大変になりそれに伴い治療費の負担も大きくなります。インプラントを入れた方は、ご自宅でのセルフケアや歯科医院での定期的なメンテナンスでしっかり予防をしていくことが大切。インプラント治療を検討している方は、インプラントを入れた後のことまで理解して治療を始めるようにしましょう！

◎次回は「インプラントの仕組み・構造は？」をお伝えします。

意外に当たるかも？心理テスト

☆親戚の子どもの子守を頼まれました。あなたは何をして遊びますか？

A 絵本の読み聞かせ

B 一緒に歌を歌う

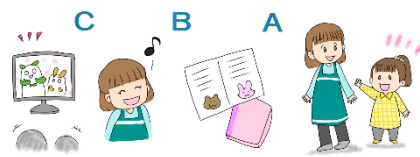
C 子ども向け番組を観る

※あなたの能力を活かせる環境を占います。

A…子どもと一緒に絵本の世界を楽しめるあなたは、感受性や想像力が豊かな人。文章を作ったり、絵を描く才能があります。一人静かに集中できる環境を確保することで、個性溢れる作品を生み出せるでしょう！

B…音楽を聞いたり歌を歌ったりすることで、モチベーションがアップするあなた。好きな音楽を常に聴ける環境を整えることで、未知のことにも自信を持って挑戦できそうです。

C…情報処理能力に優れているあなたは、複数の作業を同時に行うマルチタスクが得意な人でもあります。チームで情報を共有しながら協力して働く職場なら、能力を存分に発揮できるでしょう！





一本でも多く自分の歯を残そう！

歯を強くする美味しい「ハン」



柔らかレシピ「ふんわり豆腐ハンバーグ」

歯が痛くて固いものが食べられないような時も、高たんぱくの食材をしっかり摂って健康を維持したいものです。そこで今回は、豆腐を加えることで柔らかく仕上げた豆腐ハンバーグの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】木綿豆腐 1丁、鶏ひき肉 200g、
玉ねぎ（みじん切り）1/4 コ分、
片栗粉 大さじ1、ポン酢

- ① 豆腐は粗く崩してキッチンペーパーで包み、電子レンジ（500W で3分程度）で水きりする。
- ② ボウルに①と鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉を加えて、よく練り混ぜ、楕円形に成形する。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面焼く。
- ④ 器に盛り付け、ポン酢をかけて完成！



4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	休	5	休
7	8	9	10	休	12	13
14	15	16	17	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28	29	30				

編集後記

先日、甘夏をいただいたので、大好きなマーマレードをつくりました。市販品は甘みの強いものが多いので、自分好みに甘さ控えめで。皮の苦みがクセになる美味しいマーマレードができました。

