

2024年10月

# 歯っぴーライフ

季節の挨拶

こんにちは！

すっかり秋ら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、十月号では、白と黒、2種類の歯石とその違いは？歯科矯正にはどんな種類がある？とインプラントには歯石がつく？つかない？のお話です！そしてカルシウム豊富レシピ「ミルクカレースープ」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

## 白衣を脱いだ私の独り言

秋はお湯で心身ともに健康に♪

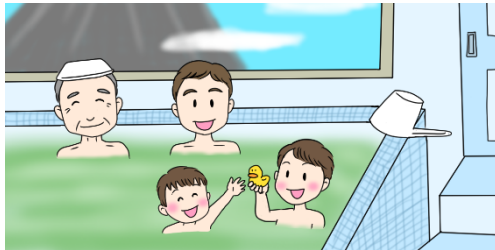
院長の米山です。十月になり朝晩が冷え込むようになってきましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、十月十日が、「銭湯の日」ということをご存じですか？なぜかという、十月十日を数字

だけ並べると、1010。「千(セン)十(トウ)」

で「銭湯の日」なのだとか。寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期なので、銭湯や温泉で体を温めて免疫力UPするのも良いですね。

出かける時間がないという方は、自宅のお風呂にゆっくり浸かるだけでも◎ぬるめのお湯に血行を良くする入浴剤を入れて体を芯から温めます。今秋は温かいお湯で体調管理していきましょう！



## 災害に備える②～食料品・日用品のローリングストック～

大きな災害が起きると食料品や日用品が手に入りにくくなります。今回は災害に備えて準備しておきたい主なものをお伝えします。

- ★飲料水とカセットコンロ
- ★缶詰やレトルト食品などの主菜
- ★パックご飯やカップ麺などの主食
- ★野菜ジュースやインスタントみそ汁など

これらを、最低3日分、できれば1週間分用意します。備蓄方法でおすすめなのが「ローリングストック法」。

これは、普段食べている保存のきくものを多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費して、食べた分を補充する方法です。食料品の他にもトイレトペーパーやティッシュペーパーなどの日用品もローリングストック法で備えておきましょう！





## 白と黒。2種類の歯石、その違いは？

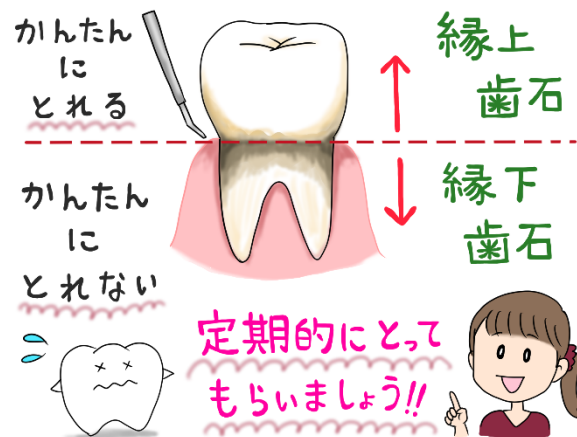
皆さまは、歯石が2種類あることをご存じですか？プラークが石灰化して石のように硬くなった歯石には、実は白い歯石と黒い歯石の2種類があるのです。今回はその違いをお話しますね！

### ◆白い歯石

歯石と言われてイメージするのが、この白い歯石ではないでしょうか？この歯石は「縁上歯石」といって、歯ぐきより上の部分に付くので目に見えます。プラークに唾液中のカルシウムが取り込まれて形成され、徐々に固くなって歯にこびりつき、放置すると歯肉炎などのトラブルを起こします。

### ◆黒い歯石

黒い歯石は「縁下歯石」といい、歯ぐきより下の部分（歯周ポケット内）に付きます。歯周病による炎症で出血した血液が混じるため黒色になります。歯周ポケット内の歯根に強固にこびりつき、取り除くことが非常に困難。歯周病が進行していることが予想され、悪化するとあごの骨が溶け、歯を失う可能性もあります。



### ★歯石除去の方法と予防法

白い歯石は専用の器具を使い比較的簡単に取れますが、厄介なのが黒い歯石。浅いポケットであれば、スクレーパーという器具をポケット内に入れて歯石を取り除き、対応できない場合は歯ぐきを切開し、歯根面に付いた歯石を除去するフラップ手術を行います。

歯石は歯周病菌の住み家となり、歯周病をどんどん悪化させます。歯石をつけないためには、日々のセルフケアに加え、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらうことが大切です。

◎来月は、「こんな生活習慣で歯周病が進行する！」についてお伝えします。

## 衛生士がいる 歯の保健室

### Q：歯並びを整える「歯科矯正」にはどんな種類があるの？

A：歯科矯正の種類はいくつかありますが、代表的なものは、「ワイヤー矯正」

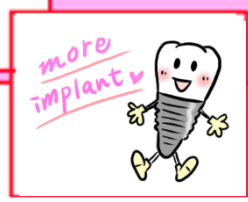
「裏側矯正」「マウスピース矯正」です。

ワイヤー矯正は、ブラケットと呼ばれる部品を歯の表面に一つひとつ装着してワイヤーを通し、そのワイヤーの力によって歯を動かします。最も歴史のある矯正方法で、適応範囲が広いのが特徴です。裏側矯正は、ワイヤー矯正の一種で、歯の裏側にブラケットを取り付けてワイヤーを通し、歯を移動させます。歯の裏側なので矯正装置が目立ちません。マウスピース矯正は、透明なマウスピース型の矯正装置を使って歯を動かしていきます。矯正装置が目立ちにくく、取り外しが可能です。

このように、矯正の種類により特徴があり、治療期間や通院回数、費用なども違います。

歯科矯正をご検討中の方はお気軽にご相談ください。最適な治療法をご提案いたします。





# 人工歯のインプラントに 歯石はつく？つかない？

歯根の代わりにインプラント体を埋め込み、人工歯を入れてお口の機能を補うインプラント。人工歯であるため歯石がつかないイメージをお持ちの方も多いと思いますが、実際はインプラントにも歯石はつきまします。今回は、インプラントに歯石がつくことによる悪影響をお伝えしますね！

## ◆そもそも歯石とは？

プラークがだ液によって石灰化し、石のように硬くなったものが歯石です。歯石は細菌の温床となるため、つかないようにケアすることが肝心です。

## ◆インプラントに歯石がつくことによる悪影響

### 【インプラント周囲炎】

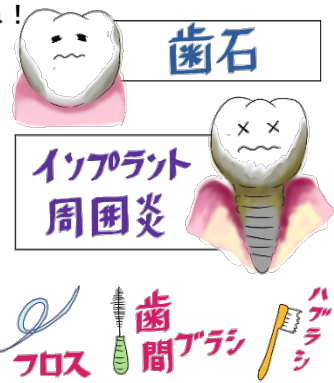
インプラント周囲炎は、歯周病菌がインプラントの周りの歯ぐきに感染し、炎症を引き起こす病気。細菌の温床となる歯石がつくことでインプラント周囲炎のリスクも上がります。インプラント周囲炎は自覚症状に乏しく、気づいた時には重症化しておりインプラントを失ってしまうという最悪の事態も。

### 【天然歯のむし歯・歯周病のリスク上昇】

お口の中の歯石が増えれば、それに伴いむし歯菌や歯周病菌も増殖します。そのため、周りの天然歯がむし歯や歯周病になるリスクが上がります。

このように、インプラントに歯石がつくとインプラントにも天然歯にも悪影響があります。歯石がつかないようにするには、歯ブラシに加えデンタルフロス・歯間ブラシもつけた丁寧なメンテナンスが大切です。そして、歯科医院の定期メンテナンスでしっかりクリーニングしてもらいましょう！

◎次回は「インプラントと喫煙の関係は？～治療中と治療後～」をお伝えします！



ていねいなケアが大切です

C…多くの人と交流して、見識を深め成長したいと考えているあなた。その向上心は素敵ですが、相手をよく知らないうちに自分のことを話しすぎるのは危険です。相手をよく観察するクセをつけましょう！

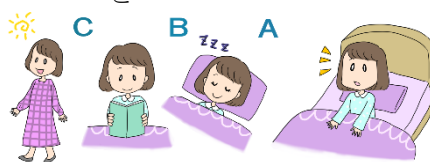
B…現実以外のものに興味が強いあなたの対人関係は、表面的なお付き合いになりそう。人の役に立つ行動を心がければ、誰からも一目置かれる信頼できる存在に！

A…毎日疲れて少しでも睡眠時間が欲しいあなたは、時間を有効に使うことが苦手なタイプかもしれません。時間に余裕を持つて動く、相手に良い印象を持つてもらえそう。早め早めの行動がカギ！

※対人関係で気をつけるべきことを占います。

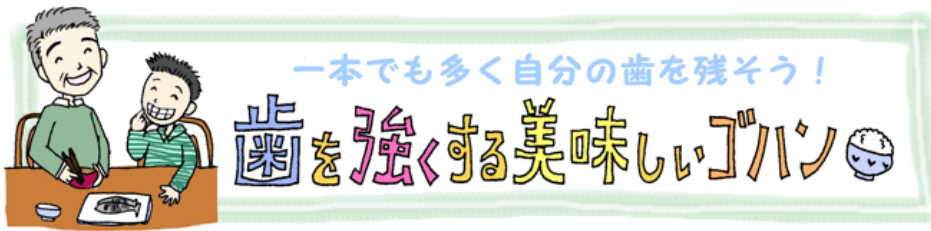
- A 二度寝する
- B 本を読む
- C 近所を散歩する

☆朝、いつもより早く目が覚めてしまいました。あなたは何をしますか？



意外に当たるかも？心理テスト





## カルシウムたっぷり「ミルクカレースープ」

カルシウム豊富な牛乳と大豆を使ったスープをご紹介します。カレー風味なので子どもも大好き！野菜もたっぷり食べられます。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね！

### 【材料】(2人分)

ジャガイモ・人参・玉ねぎなどの野菜、  
大豆の水煮、ベーコン、バター、  
カレー粉 大1、水 100cc、牛乳 300cc、  
コンソメスープの素 1個

- ① 野菜とベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を入れて炒めます。
- ③ ②にカレー粉を加えて炒め、コンソメスープの素と水、大豆の水煮を入れて10分煮込みます。
- ④ ③に牛乳を加え、ひと煮立ちしたら完成♪



## 10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	休	4	5
6	7	8	9	休	休	休
13	14	15	16	休	18	19
20	21	22	23	休	25	26
27	28	29	30	休		

## 編集後記

美しい紅葉や秋の味覚をたっぷり味わえる季節になりましたね。わが家の庭の渋柿も少しずつ色づいてきました。来月になれば干し柿づくり。包丁でクルクルと皮をむき、紐でくくり、軒下に吊り下げます。干し柿はそのまま食べても美味しいですが、一口大に切ってクリームチーズを乗せると良いおつまみになりますよ♪

