

2025年2月

歯っぴーライフ

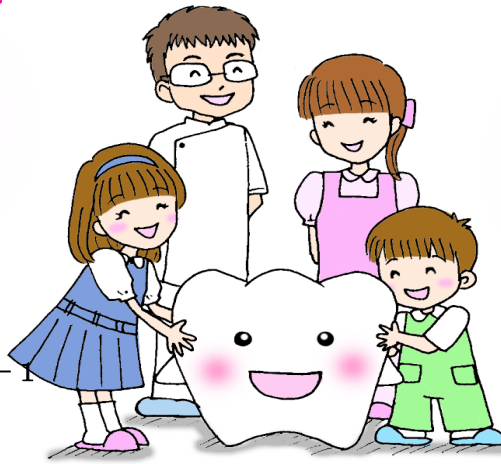
季節の挨拶

春の陽気が待ち遠しい今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、2月号では、もう一度見直そう！歯周病予防のお話、歯ブラシの選び方のお話、インプラントに向く人、向かない人のお話

そして歯が痛い時も食べやすい「じつくり煮込んだ柔らかかポトフ」のレシピ等をご紹介します。

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

春の始まりの過ごし方

こんにちは！院長の米山です。寒い日が続きませんが皆さまは元気でお過ごしですか？

さて、2025年は2月3日が立春です。寒い冬が終わりを告げ、春の予感が漂ってくる季節です。

立春は運氣が切り替わるタイミングだそうで、こんなことに注意して生活すると良いそうですよ。

まず、古いものを処分して家の中を整理整頓。新鮮な空気を家の中へ取り込み、玄関や窓をキレイにします。そして、財布や食器、タオルなど、新しいものを使い始めることで良い運氣もやってくるのだとか。
生活を整え、気分一新して新しい季節をスタートしたいですね♪



災害に備える⑥～連絡手段～

災害時は電話が繋がりにくくなります。そこで今回は、災害時の連絡手段をご紹介します！

★災害用伝言ダイヤル(171)・・・大災害発生時には、メッセージを録音・再生できる「災害用伝言ダイヤル(171)」が開設されます。安否などの伝言を音声で録音することができ、全国どこからでもその伝言を再生し安否を確認することができます。★災害用伝言板・・・大規模災害の場合、大手通信各社は携帯電話やスマートフォンからアクセスできる災害用伝言板を開設。自らの安否を文字情報で登録できます。

★災害用伝言版(Web171)・・・携帯電話のキャリアによる使用制限がなく

格安SIMやPCからでも伝言を登録・確認可能。その他、LINE、X、Facebookも電話が繋がらずWEBも閲覧しにくい状況では有用です。

連絡手段は複数用意しておくことと安心。どの連絡方法を使うか事前に家族で話し合っておきましょう！





今一度見直そう！毎日の歯周病予防

歯周病は歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こし、歯を支えるあごの骨（歯槽骨）が溶けていく病気です。最悪、歯が抜け落ちてしまいますが、初期の頃は自覚症状に乏しいため悪化してから気づくことも多いです。そんな歯周病について、あらためて予防のポイントをご紹介します！

★毎日の歯磨き

基本は毎日の歯みがきです。歯と歯ぐきの間に溜まっている歯垢を、歯ブラシを小刻みに動かしてしっかり取り除きます。歯と歯ぐきの間に当たるよう毛先の角度も調整しましょう。奥歯や歯の裏側は汚れが溜まりやすいので特に丁寧に磨きます。

★自分に合ったデンタル用品

歯ブラシはお口の状態や歯の大きさに合わせて、自分に合った形状や毛先の硬さのものを使いましょう。そしてデンタルフロスや歯間ブラシで歯間の汚れをしっかりと掻き出します。歯磨き粉は、殺菌作用のある「塩化セチルピリジニウム（CPC）」や「イソプロピルメチルフェノール（IPMP）」や歯ぐきの腫れや出血を抑える効果の期待できる「トラネキサム酸（TXA）」などが配合されたものがおすすめです。



★生活習慣の見直し

免疫力が低下すると抵抗力が落ちるので、歯周病菌も活発化します。そのため、普段から食事や睡眠などに気をつけて規則正しい生活を送ることが大切。また、喫煙は歯周病にとっても大敵です。タバコ有害物質により歯周病になりやすく症状も悪化しやすくなります。

◎来月は、「歯周病の末期症状とは？」についてお伝えします。

衛生士がいる 歯の保健室

Q：歯ブラシの選び方を教えてください

A：店頭には多くの種類の歯ブラシが並び、どれを選べば良いか迷われると思います。

そこで今回は、歯ブラシ選びの主なポイントを3つご紹介しますね！



- ①ヘッドの大きさ…一般的に小さめヘッドのほうがお口の中で小回りがきき、歯間の隙間など汚れが溜まりやすい部分までしっかり磨けます。
- ②毛先の形状…毛先が丸くカットされた「ラウンド毛」は歯の表面の汚れを効率よく除去したい人、先端が細くなっている「テーパード毛」は歯周病予防をしたい人や歯茎がデリケートな人にオススメです。
- ③毛の硬さ…「やわらかめ」「ふつう」「かため」があり、一般的には「ふつう」でOKです。歯ぐきに痛みがある場合はやわらかめを使用するなど、お口の状態に合わせて使い分けましょう。

合わない歯ブラシでは歯みがきの効果が半減します。上の選び方を参考に、ぜひ自分のお口の状態に合った歯ブラシを探しましょう。疑問点等ございましたらお気軽にお尋ねくださいね♪



あなたはどっち？

インプラントに《向く人×向かない人》②

前回はインプラント治療に「向く人」についてお伝えしましたが、今回から2回に分けてインプラント治療に「向かない人」についてお伝えします！

《インプラントに向かないのはどんな人？その1》

- ◆あごの骨が不足している人…インプラントはあごの骨に埋め込む治療法です。インプラントを支えるには、あごの骨の量と質が十分にあることが重要。骨量が少ない場合は、骨移植などの処置によって改善できるケースもありますが、その分、治療期間や治療費用がかかります。
- ◆重度の歯周病の人…インプラントの治療後に歯周病菌がインプラントの周りの歯ぐきなどに感染し「インプラント周囲炎」になってしまうリスクが高くなります。インプラント周囲炎はいわばインプラントの歯周病。重症化するとあごの骨を溶かし、最終的にはインプラントが抜け落ちてしまいます。インプラントを入れる前に歯周病の治療を徹底的に行う必要があります。
- ◆骨粗しょう症の人…骨の密度が低下して骨がもろくなる骨粗しょう症の人は、インプラント治療が難しいケースがあります。あごの骨の量が少なくてインプラントを支えられなかったり、服用している薬の影響であごの骨が壊死しやすいなどのリスクがあるためです。



あごの骨量不足や、重度の歯周病、骨粗しょう症がある方のインプラント治療は向いているとは言えません。しかし、リスクを回避するための方法もあります。詳しく知りたい方はお気軽にご相談くださいね！

◎次回も引き続き「あなたはどっち？インプラントに《向く人×向かない人》③」をお伝えします！

意外に当たるかも？心理テスト

☆絵本の中でウサギがキツネに追いかけられています。

ウサギはどうなりましたか？

- A 巣穴に隠れる
- B 捕まってしまう
- C 走って逃げきる

※危機に直面した時のあなたの行動を占います。

A…危機管理能力に優れているあなた。普段から、様々な危険に対応できる綿密な準備をしています。危機に直面した際も、慌てず冷静に粘り強く対処できるでしょう！

B…危機に直面した時に早めに諦めてしまう傾向があるあなた。早めに諦めて、新たなことに挑戦するのも良いですが、もう少し粘ると大逆転があるかもしれません。

C…すばしこい上に持久力にも優れているあなた。運動能力や体力に自信があるようです。危機に直面した時も、「何とかなる」という楽観主義で乗り切っていけるでしょう♪





寒い日に食べたい♪じっくり煮込んだ柔らかポトフ

「歯の治療中で固いものが噛めない」。そんな時に嬉しいお助けレシピをご紹介します。野菜もお肉も摂れて栄養面バッチリ。肉はほぐれるほど柔らかく煮込むのがおすすめです。寒い日の食事にぴったり♪

【材料】

野菜（ジャガイモ・キャベツ・玉ねぎ・人参・かぶ・ブロッコリーなど）、肉（ベーコン・手羽元など）、コンソメスープの素、塩、コショウ

- ① 鍋にオイルをひき、肉を軽く炒め、好みの大きさにカットした野菜を入れて炒める。
- ② 全体にオイルが回ったら、かぶるくらいの水とコンソメスープの素を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 塩、コショウで味を調えて完成♪



2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	休	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	休	21	22
23	24	25	26	休	28	

編集後記

2月といえば節分。皆さまのお家では何か予定を立てていますか？わが家では恵方巻きを食べる予定。恵方巻きは、無言で丸かじりして、願いごとを思い浮かべながら食べると良いといわれていますね。ちなみに、今年の節分は2月2日、恵方は西南西です。西南西はお口と全身の健康を願って楽しく頂きたいと思っております♪



西南西