

2025年3月

# 歯っぴーライフ

## 季節の挨拶

陽ざしが暖かくなってきましたが、皆様はいかがが過ごしですか？

さて、3月号では、歯周病の末期症状のお話、舌小帯短縮症のお話、インプラントに向く人向かない人②のお話

そしてカルシウムをたっぷり摂取できる「クラムチャウダー」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

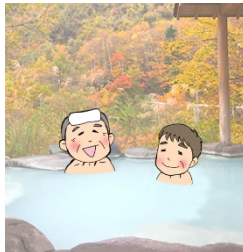
## 白衣を脱いだ私の独り言

春はグルメ&温泉のプチ旅行！

こんにちは！院長の米山です。年度末となりましたが、皆さまはお元気で過ごすごしですか？

ようやく陽ざしが暖かくなり花も咲き出し、お出かけしたくなる季節です。お子さまがいらっしやるお家では、春休みにどこかに行く計画をされているかもしれませんね。

わが家では、家族で近場の温泉にプチ旅行に行く予定。地元のグルメを食べて、菜の花を鑑賞し、温泉につかって身も心もリフレッシュしてきます。温泉の泉質によって、冷え性や関節リウマチ、疲労回復など効能は様々なので、いろいろな温泉を巡るのも良いですね。皆さまの春の過ごし方もぜひ教えてください！



## 高齢者は要注意！家の中の転倒事故

家の中の転倒事故といってもあまりピンとこないかもしれませんが、実は家の中には転倒につながる多くの危険が潜んでいます。例えば、部屋の敷居や配線コード、床に置かれたままの新聞紙やレジ袋などの障害物。これらにひっかかって転倒し骨折などの大けがをすることがあります。特に高齢者のいるご家庭では要注意。高齢者は加齢による筋力の低下で自分が思っているよりも足が上がりず転倒したり、高齢者に多い「骨粗しょう症」により、ちょっとした転倒が骨折に繋がる危険性もあるのです。家の中の転倒事故を防ぐには、敷居の段差に室内用スロープを



設置するなどして転倒しにくい環境をつくるのが大切です。加えて、ウォーキングやスクワットなどで足腰を鍛えて転倒しにくい体をつくることも重要です。高齢者のいるご家庭では周りの人が気をつけてあげてくださいね！

## 転倒にそなえよう





## 歯周病の末期症状。手遅れにしないために

歯周病菌により歯ぐきの炎症が起こり、次第にあごの骨まで溶かされていく歯周病。気づかないうちに進行してしまうことが多い病気ですが、末期になるとどんな症状が現れるのかご存知ですか？  
下のような症状がある方は、要注意！歯周病末期あるいは末期一步手前の状態です。

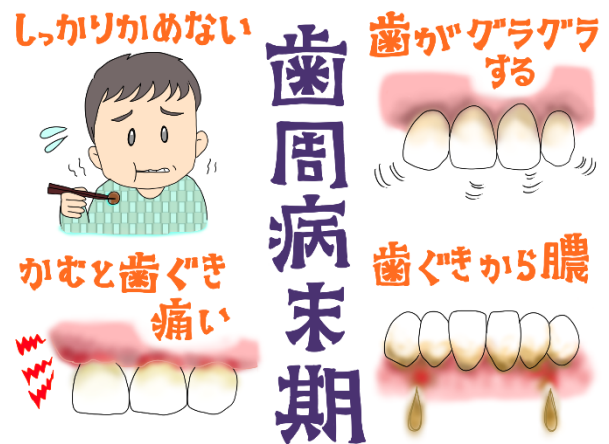
- 噛むと歯が動いてしまいしっかり噛めない
- 舌や指で触ると歯がグラグラする
- 噛むと歯ぐきが痛い
- 歯ぐきから膿が出る

歯周病が悪化し、あごの骨の破壊が進んで歯がグラグラしてくると、どんなに高度な治療をしても歯を残すことは難しくなってきます。歯を残せないと判断した場合は抜歯となり、ブリッジや入れ歯、インプラントなど歯を補う治療が必要になります。

自分の歯を守るためには、日頃のケアはもちろん、定期的なメンテナンスを受けることが大変重要です。

歯周病はゆっくり進行する病気ですので、定期的なメンテナンスを受けていれば、手遅れになるような状態まで悪化することはまずないでしょう。いつまでも自分の歯を失いたくないという方は、歯科医院で定期的なメンテナンスを受ける習慣をぜひ身につけてください。私たちが皆さまのお口の健康を全力でサポートします！

◎来月は、「歯周ポケットは深くなったら治らない？」についてお伝えします。



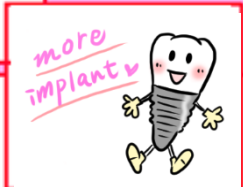
## 衛生士がいる 歯の保健室

Q：「舌小帯短縮症」って何ですか？

A：舌小帯というのは、舌の裏側についているスジのことを言います。このスジが短い状態を「舌小帯短縮症」と呼びます。舌小帯短縮症の方は、舌を前に突き出すと、舌の先にくびれができてハート型に見えることから「ハート舌」と言われることもあります。

舌小帯短縮症の方でも、日常生活において特に問題がなければ治療の必要はありません。しかし、発音が不明瞭だったり、授乳・食事に影響がある場合は手術をしたほうが良い場合もあります。お子さまが舌小帯短縮症の場合は、成長に影響を及ぼす可能性がありますので早期発見が大切です。定期的にお子さまに舌をべーと出してもらい、舌の形を確認しましょう。舌の形のほか、発音や食事などで気になる症状がある場合は、お早めにご相談くださいね！





# あなたはどっち？

## インプラントに《向く人×向かない人》③

あごの骨が不足していたり、重度の歯周病や骨粗しょう症の人は、インプラント治療に向かないことを前回お伝えしました。今回も引き続き、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2》

◆**喫煙の習慣をやめられない人**…タバコにはニコチンをはじめとする有害物質が含まれており、歯ぐきの血流を悪化させます。血流が悪いと、歯ぐきに十分な酸素や栄養が供給されないため、傷口の治癒が遅れる可能性があります。そのため、喫煙の習慣をやめられない人は、インプラントとあごの骨の結合がうまくいかず、インプラント手術が失敗する可能性が上がります。

加えて、インプラント周りの組織が炎症を起こし骨が溶ける「インプラント周囲炎」のリスクも上がります。喫煙者はニコチンなどの有害物質により免疫力が低下して細菌感染症にかかりやすい状態のため、インプラント周囲炎にもかかりやすく、結果、インプラントの寿命を縮めてしまう恐れもあるのです。

◆**糖尿病の人**…糖尿病の人は、免疫力の低下や骨吸収が進みやすいなどの点から、インプラント治療は難しいと判断されることがあります。しかし、全ての方がインプラント治療を受けられないわけではなく、血糖値をコントロールできている方などは受けられる可能性があります。糖尿病を治療中でインプラントを希望する場合は、まずはかかりつけの内科医に相談してみましょう。

インプラント治療についてもっと詳しく知りたい方は、お気軽にご相談くださいね！

◎次回は「インプラント治療にかかる費用はどれくらい？」をお伝えします！



### 意外に当たるかも？心理テスト

☆宝飾店でステキなピアスを見つけた。どんな形のピアスでしたか？

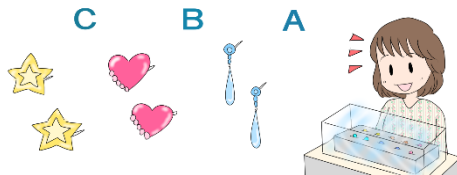
- A しずく型
- B ハート型
- C 星型

※あなたの隠れた能力や魅力をお占います。

A…水を表すしずく型のピアスを選んだあなたは、人と人をやわらかに繋ぐ潤滑剤のような存在です。あなたがいるとチームの話し合いがスムーズに進むなど、みんなを上手くまとめる力があります。

B…愛情や家族を表すハート形のピアスを選んだあなたは、情が深く困った人がいると放っておけないタイプ。何気ない言葉や所作から温かさが伝わり、多くの人をひきつける魅力があります。

C…希望や夢の象徴でもある星の形を選んだあなたは、強いリーダーシップの持ち主。夜空に輝く星のように、人々を勇気づけ良い方向へ導いていく力を持っています。







一本でも多く自分の歯を残そう！  
**歯を強くする美味しいゴハン**



## カルシウムたっぷり！クラムチャウダー

貝の旨みと野菜や牛乳の味わいが溶けあったクラムチャウダーをご紹介します。牛乳使用レシピだから、カルシウムたっぷり！スキムミルクや大豆水煮なども加えれば、さらにカルシウムを摂取できますよ♪

### 【材料】

玉ねぎや人参などの野菜、ベーコン、あさりの水煮、  
 水 300cc、コンソメスープの素 1個  
 牛乳 300cc、薄力粉大さじ 2、バター

- ① 野菜は 1cm 角程度、ベーコンは適当な大きさに切る。
- ② 鍋にバターを入れて①を炒め、薄力粉を加えてさらに軽く炒める。
- ③ ②に水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にあさりの水煮、牛乳、コンソメスープの素を加え、ひと煮立ちしたら完成♪

## 3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	休	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	休	28	29
30	31					

## 編集後記

今月は春のお彼岸がありますね。春のお彼岸は春分の日を中日として前後3日間。今年は3月17日〜3月23日です。わが家はお墓参りの後、仏壇をお掃除してお花やお供え物を用意して故人を偲ぼうと思います。今の私たちがいるのはご先祖様のおかげ。日々感謝を忘れず過ごしたいものです！

