

2025年9月

# 歯っぴーライフ

季節の挨拶

まだまだ暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしですか？さて、9月号では、産後ママの歯周病ケア、虫歯と歯周病の予防法の違い、歯が健康＆美しいと人生が変わる①のお話、そしてカルシウムとビタミンKが豊富な歯にいいレシピ「厚揚げとブロッコリーの中華」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



白衣を美味しく楽しむために♪  
秋を美味しく楽しむために♪

こんにちは！院長の米山です。皆さま、今年の夏はいかがお過ごしでしたか？夏祭りや花火大会、旅行など、楽しいイベントで慌ただしく過ごされた方も多いのではないかでしょう。私も久しぶりに家族と旅行に出かけ、自然の中でリフレッシュすることができました。

そんな楽しい夏の期間は、生活リズムが崩れるなどでつい歯みがきが疎かになりますがちです。夏のイベントが一段落した今こそ、歯の健康チェックをしませんか？今は歯や歯ぐきに違和感がないでも、気づかないうちにトラブルが進行していることがあります。

## 食の秋



## 秋の花粉症！～ブタクサ・ヨモギなどにご用心～

「くしゃみや鼻水が続く」「目がかゆい」「のどがイガイガする」…。このような症状がある方は秋の花粉症かもしれません。花粉症は春だけでなく秋にもあります。原因となるのは、ブタクサやヨモギなど公園や河川敷、空き地、道端など身近な場所に生えている植物です。気になる症状がある方は、次のような対策をしてみてくださいね！

★帰宅時は、玄関先で衣服についた花粉を払い落とす

★マスクやメガネを着用して、花粉が体内に入り込むのを防ぐ



身の回りの  
**キケン**  
再チェック!!



★花粉の飛ぶ時期は洗濯物や布団を外に干さない

★窓は極力開けない

症状が改善しない場合は、早めに耳鼻咽喉科等の病院を受診することをおすすめします。快適な秋を過ごすためにも花粉症対策を徹底しましょう！



## 産後ママの歯周病ケア

### ～赤ちゃんとママの健やかな笑顔のために～

出産後は、育児のストレスや睡眠不足などで体の免疫力が下がり、ママの歯ぐきが炎症を起こしやすくなる時期です。放っておくと歯周病が進行し、全身の健康にも影響を及ぼすリスクがあります。赤ちゃんとの大切な時間を笑顔で過ごすためにも、次のポイントをぜひ実践してくださいね！

◆毎日の歯みがき…時間をかけて丁寧に歯みがきを行います。歯間ブラシやデンタルフロスも活用し、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目の汚れを除去し、口内の清潔をキープしましょう。



◆ビタミン&水分補給…ビタミンCやビタミンEなどのビタミン類は免疫力アップに効果があり、歯周病菌に対する抵抗力を高めてくれるので積極的に摂りましょう。また、体内の水分が不足すると唾液の分泌も減少してしまいます。洗浄や殺菌効果のある唾液を十分分泌させるため、水分補給もしっかり行いましょう。

◆ストレスケアと休息…睡眠不足や精神的ストレスは免疫力を低下させ、歯周病を悪化させる要因に。家族や友人にサポートをお願いして、短時間でもゆっくり休む時間をつくってください。

ママのお口の健康を守ることは、赤ちゃんとの大切な時間を守ることにも繋がります。家庭でのケアに加え、歯科医院のチェックやクリーニングも受け、健康な口腔環境を守っていきましょう！

◎来月は「歯周ポケットのセルフチェック＆簡単ケア法」をお届けします！お楽しみに♪

## 衛生士がいる 歯の保健室

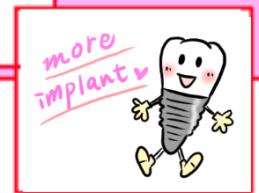
### Q：むし歯と歯周病、予防法は違う？

A：歯が溶けていく病気「むし歯」と、歯ぐきや歯を支えるあごの骨がダメージを受ける病気「歯周病」。この2つは全く別の病気ですが、予防方法はほぼ同じです。というのも、それぞれの病気を引き起こす細菌の種類は異なりますが、どちらの細菌もプラークの中に存在するから。つまり、どちらの病気もプラークの除去が予防の重要なポイントなのです。



そのため大切なのが、日々の口腔ケア。丁寧な歯みがきで細菌の塊であるプラークを取り除きます。歯周病は歯と歯ぐきの境目、むし歯は歯と歯の間を特に丁寧にみがいてあげます。歯みがき剤は、むし歯予防にはフッ素配合、歯周病予防には歯周病に適した成分が入ったものがおすすめです。さらに、定期的な歯科検診やプロによるクリーニングで健康な口腔環境を保っていきましょう。

歯を失う2大疾患と言われるむし歯と歯周病。どちらも未然に防ぐことが大切です！



## 歯が健康＆美しいと人生が変わる①

歯が弱ってきて好きなものを食べられなくなったり、金具が見えるから口を大きく開けて笑うことができなかつたりと、歯の健康状態によって生活が楽しめないことがあります。でもインプラントを入れることでそんな悩みを解消できるかもしれません。インプラントがもたらす人生の変化について、いくつかご紹介しますね！

### ★食事を楽しめるようになる

あごの骨に埋め込んだ土台に人工歯を装着して、失った歯を補うインプラント。最大のメリットは自分の歯とほぼ同じように噛めることです。入れ歯などでは難しかったものも食べられるようになり毎日の食事を楽しめるように。お友だちやご家族との外食にも積極的に出かけられるようになるかもしれません！



### ★笑顔に自信が持てるようになる

「差し歯の色が気になる。入れ歯だと気づかれそう…」など、口元に自信がなかった方も、審美性に優れた歯を手に入れることで笑顔に自信が持てるようになります。しっかり噛むと口元の筋肉も十分に使うため、シワやたるみを改善する効果も期待できます！

### ★全身の健康度もアップ

よく噛んで食べられるようになると、胃腸の負担を軽減できるほか、脳神経が刺激されて記憶力の向上や認知症の予防効果が期待できます。食べられる食材が増えれば栄養バランスも整います！

一このように、インプラントを入れることで人生の豊かさが変わること可能性が大きいあります。ご興味を持たれた方はお気軽にご相談くださいね！

◎次回は「歯が健康＆美しいと人生が変わる②」をお伝えします。

意外に当たるかも？ 心理テスト

☆お気に入りのマグカップが割れてしましました。  
あなたはどうしますか？

- A 修理して使い続ける
- B 違うマグカップを買う
- C 買いなおさない



※あなたの恋愛の傾向を占います。

- A 一度好きになつた相手
- B 過去は過去と割り切り、恋の切り替えが多いタイプ。自分に合わないと思つたら、すぐ次へ進める潔さがあります。無駄な時間や労力を使うことを好まず、恋愛においても効率重視の傾向があります。

- C 壊れてしまうものは買わないと決めるあなたは、恋愛に慎重な傾向があります。失敗や傷つくことが怖く、同じタイプの相手に対しても一度と心を開かないでしょう。



## 一本でも多く自分の歯を残そう！ 歯を強くする美味しいゴハン



### 歯にいいレシピ<厚揚げとブロッコリーの中華>

カルシウム豊富な厚揚げに加え、カルシウムが骨や歯に定着するのをサポートするビタミンKが豊富なブロッコリーを使った歯にいいレシピです。簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】厚揚げ…1枚、ブロッコリー…1房、ニンニク…1かけ、ショウガ…1かけ、片栗粉適量

A (豆板醤…小さじ1、しょうゆ・酒・砂糖…大さじ1、

鶏がらスープの素…小さじ1、水…300cc)

- ① ブロッコリーは小分けにして下茹でし、厚揚げはサイコロ状に切っておく
- ② フライパンに油を熱し、みじん切りにしたニンニクとショウガを入れ、香りが出るまで炒める
- ③ ②にAと厚揚げを加えてひと煮立ちさせる
- ④ ブロッコリーを加えて和え、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！



### 9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	休	5	6
7	8	9	10	休	12	13
14	15	16	17	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28	29	30				
31						

### 編集後記

今年の夏は特に暑さが厳しく、体調管理も一苦労だったのではないでしょう。私も冷感グッズを使ったり、水分をこまめにとったりしながら、なんとか乗り切りました。秋は、そんな疲れた体を勞わる季節。無理をせず、ゆっくり過ごしたいと思っています。

皆さんも、どうぞご自身の体を劳わりながら、爽やかな秋を楽しんでくださいね♪

