

# 2025年10月 齒っぴーライフ

季節の挨拶

空高く爽やかな気候になつてきまし  
たが、皆さまいかがお過ごですか?  
さて、10月号では、定期的なセル  
フチェックで歯周病を予防のお話、歯  
が健康＆美しいと人生が変わる②のお  
話、そしてカルシウムをたっぷり摂れ  
る「ぶつかけうどん」のレシピ等をご  
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



中秋の名月に心も丸く穏やかに♪

こんにちは！院長の米山です。空や風もすっ  
かり秋らしくなつてきましたが、皆さまいかが  
お過ごですか？

さて、秋といえば中秋の名月。今年の中秋の名月は  
10月6日だそうです。

慌ただしい日々の中、空を見上げる余裕はなかなか持  
ちにくいのですが、ススキやお団子をお供えして、  
月を愛でる…。そんな時間を持てたら心まで丸く穏や  
かになりそうですね。

歯の健康もそれと同じ。  
忙しくてもちょっと立ち止  
まり定期的にチェックすること  
が大切です。違和感が出る前からケアすることで  
大きなトラブルを未然に  
防ぎ、結果として自分の歯をより多く残すこと  
ができますよ♪

定期的に  
チェックしましょ



## 秋の夕暮れ時は交通事故に要注意！

「薄暮時間帯」という言葉を聞いたことがありますか？これは、日の入り時刻の前後1時間で、いわゆる夕暮れ時のこと。実はこの時間帯は交通事故が増える魔の時間帯です。事故が増える要因は、夕方から夜にかけての明るさの変化にドライバーや歩行者の目が対応できること。ちょうど通勤・通学や買い物の時間帯と重なることも危険を高めています。加えて“秋の日はつるべ落とし”というように、秋は他の季節に比べて急速に日が暮れるため一層注意が必要なのです。

<事故を防ぐためにできる工夫>



- ★歩行者・自転車…明るい色の服装に。反射材やライトを活用して車から認識されやすいように。
- ★自動車…早めにライトを点灯しスピードを控えめに。いつでも歩行者が飛び出してくれる可能性を意識して運転しましょう！





## 自覚症状が少なく気づいた時には…

### 定期的なセルフチェックで歯周病を予防！

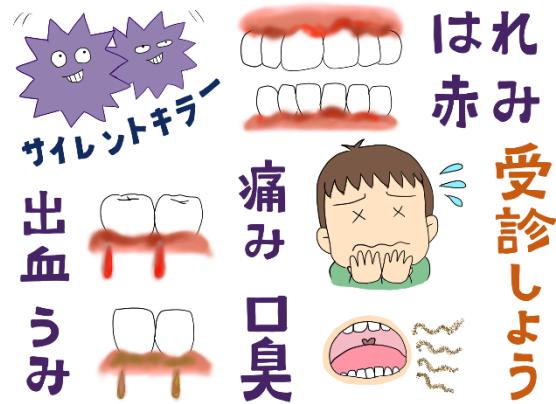
歯ぐきの炎症や出血から始まり、歯を支えているあごの骨が溶け、最終的には大切な歯を失ってしまうことにもなる「歯周病」。初期段階は自覚症状が少なく、気づかないうちに進行してしまうことから「サイレントキラー」とも呼ばれます。そんな歯周病の予防には、定期的なセルフチェックが重要です。今回は、確認していただきたい4つのポイントをご紹介します！

#### <歯周病セルフチェック・4ポイント>

- ◆歯ぐきの色…健康な歯ぐきはピンク色で引き締まっています。歯ぐきが赤く腫れたり、歯ぐきの色が暗赤色や紫色になっていると歯周病かもしれません。
- ◆歯ぐきの痛み…健康な歯ぐきは弾力があり、押しても痛みはありません。一方、歯周病が進行していると、痛みを感じたり膿が出たりすることがあります。
- ◆歯ぐきからの出血…適切な力での歯みがきで出血することはありませんが、歯周病にかかっていると、歯ぐきに炎症が起き、歯みがき時や歯間ブラシ使用時に出血することがあります。
- ◆口臭…歯周病が進行すると口臭が強くなります。コップに吐いた息の臭いをかぐなどして口臭の有無を確認します。

これらのポイントを定期的にセルフチェックすることが歯周病予防に繋がります。少しでも気になる症状がある方は、早めに歯科医院を受診してくださいね！

◎来月は「ドライマウスと歯周病」をテーマにお届けします！お楽しみに♪



## 衛生士がいる 歯の保健室

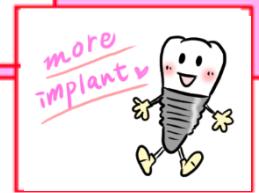
### Q：歯周病は治る病気ですか？

A：歯周病は進行段階により歯肉炎と歯周炎に分けられます。歯肉炎であれば適切な治療とセルフケアをすることで完治が期待できます。しかし、歯を支えるあご骨が溶ける歯周炎まで進行すると、完全に元に戻すことは難しいのが現実です。

歯周病はその進行度により、治るか治らないかが分かれる病気であると言えるでしょう。

歯周病の予防は、まずは毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なメンテナンスで、お口を健康な状態に保つことが大切です。もし、歯ぐきの腫れや出血などの異変に気づいたら、早めに歯科医院で治療し歯周病が悪化しないようにしましょう。もし歯周炎になってしまっても、完治は難しいですが進行をコントロールすることは可能です。適切な治療やセルフケアを続けることで、できるだけ歯周病の進行を遅らせて、自分の歯で食事を楽しめる期間をのばすことができます。毎日のセルフケアをコツコツと続けながら、違和感があれば早めにご相談くださいね！





## 歯が健康＆美しいと人生が変わる②

歯を失ったときの選択肢のひとつがインプラントです。自分の歯とほぼ同じように噛めるため、毎日の食事を楽しめるようになったり、審美性に優れていることから笑顔に自信が持てるようになります。今回も引き続き、インプラントがもたらす人生の変化についてご紹介！インプラントにご興味のある方はぜひ参考にされてくださいね！

### ★人と話すことが楽しくなる

入れ歯がお口に合わず話しづらいという方がいらっしゃいます。インプラントなら舌の動きを遮らないため、発音が明瞭になりしっかり話せるようになります。お友達やご家族とのおしゃべりも気兼ねなく楽しめるようになりますよ！

### ★残っている自分の歯をできるだけ守れる

歯を失ったときの選択肢は、インプラント以外に、部分入れ歯やブリッジがあります。しかし、それらの治療法は周囲の健康な歯を削ったり支えにしたりする必要があります。周囲の歯に負担がかかると、その歯の寿命を短くしてしまうリスクが高まり、結果的に多くの歯を失ってしまう可能性があります。

一方、自立型のインプラントなら周囲の健康な歯に負担をかけません。残っている自分の歯をできるだけ守り、将来も健康な口腔環境を維持できる可能性が高まります。

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は大いにあります。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「インプラントを入れた後、歯科の定期メンテナンスすることは？」をお伝えします。

## インプラントで人生を豊かに♡

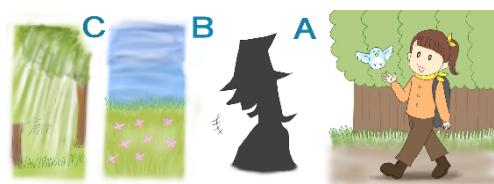


なかよし♡

C 今、目の前にある小さな出来事を一緒に楽しむ人を求めていたあなた。他愛もない出来事でもその人と一緒に体験することで、心に残る想い出になることでしょう♪

B 明るい未来を想像し、それをパワーにして一歩一歩進んでいくあなた。理想のパートナーは、将来の夢と一緒に楽しく語り合える人です。前向きな言葉を遣う人が◎！

A 人生に安心感を強く求めあなたの理想の相手は、危機管理能力に優れた人です。危険をいち早く察知して適切な対応ができる人なら、あなたはいつも安心して過ごせるでしょう。



意外に当たるかも？心理テスト

☆夢で森の中を歩いていると小鳥たちが話しかけてきました。  
何と言っていますか？

A 森には魔女が住んでいるよ  
B この先に美しい湖があるよ  
C 木漏れ日がきれいだよ



## 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レシピ<ぶっかけうどん>

忙しい時でもサッと作れるカルシウムたっぷりレシピをご紹介します。小腹が空いたときに手早く作れるので秋の夜長のお夜食にも良いですよ。簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね♪

**【材料】** 冷凍うどん、すりごま、桜えび、鰯節、大葉（千切り）、めんつゆ、卵黄

- ① 冷凍うどんをレンチンして、器に盛る
- ② すりごま、桜えび、鰯節、大葉をトッピング
- ③ 卵黄をのせ、めんつゆをまわしかけて完成！

※大根おろし、生姜、揚げ玉、キムチなどお好みの具材をトッピングしても◎！



### 10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	休	3	4
5	6	7	8	休	10	11
12	13	14	15	休	17	18
19	20	21	22	休	24	25
26	27	28	29	休	31	
31						

### 編集後記

秋は朝晩と日中の気温差が大きく、体温管理が難しい季節です。寒暖差により風邪をひきやすくなったり、自律神経の乱れから不調があらわれやすくなったり…。そこでおすすめなのがカーーディガンやストールの活用です。私はすぐに羽織れるよういつも持ち歩いています。温度調整やすい服装を中心がけ、今年の秋も健康に過ごしたいですね♪

