

2025年11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、ドライマウス
と歯周病の関連のお話、自分で虫歯
になりやすい?のお話、インプラント
後に行うメンテナンスのお話です!
そしてカルシウムをたっぷり摂れる
「ぶつかげうどん」のレシピ等をご紹
介します。



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
秋の夜長は普段できないことを♪

こんにちは!院長の米山です。だんだんと日
が短くなり、夕方になるとあつという間に暗く
なつてしまふ季節になりました。

さて、夜の時間が長くな
るこの時季、私は普段でき
ないことをゆつくり楽しむ
ことにしています。



たとえば、買ったまま積
み上げていた本を読んだり、
録画したままだつた映画を
観たり、温かい飲み物をゆ
っくりと味わったり…。
小さな楽しみを見つけると、
夜の時間がぐつと豊かにな
り、生活にメリハリが生ま
れるような気がします。

秋の夜長を
楽しみましょう

皆さまは秋の夜長をどの
ようにお過ごですか?

忙しい毎日の中にも、ほつと一息つける時間を持てるといですね♪

火の元に注意!乾燥と暖房器具の危険

今の時季、朝晩の冷え込みに合わせて、暖房器具を使い始めるご家庭も多いのではないでしょうか?この時期は空気が乾燥してくるため、ちょっとした油断が火事につながることがあります。特に注意したいのが、ストーブやこたつ、電気毛布などの暖房器具。衣類や寝具が接触して焦げたり、ペットや小さなお子さまが近づいて事故になるケースもあります。電源コードの劣化やたこ足配線による発火も少なくありません。火事を防ぐためのポイントは…

- ★暖房器具のまわりに燃えやすい物を置かない
- ★コンセントまわりのほこりをこまめに掃除する
- ★外出時や就寝時には電源を必ず切る
- ★加湿器を併用して湿度を保つ
- 安心して冬を迎えるために、身近な生活習慣を今一度、見直してみましょう!





ドライマウスと歯周病には密接な関係が！

皆さまはドライマウスの症状はありませんか？ドライマウスは、唾液の分泌量が低下して口の中が乾燥する病気です。口の中が乾いてねばついたり、唇や舌がヒリヒリ痛んだりするなど、不快な症状を引き起こします。糖尿病などの病気が原因のことであれば、更年期障害によるホルモンバランスの乱れ、ストレス、薬剤の副作用などで起こることも…。

そんなドライマウス。実は歯周病のリスクを高めるということを、皆さまご存知でしたか？そもそも、唾液には浄化作用・殺菌作用など、私たちの体を守るさまざまな役割があります。その優れた働きをする唾液の分泌量がドライマウスにより減ってしまうことで、歯周病菌などの細菌が繁殖しやすい環境となり、歯周病も進行しやすくなってしまうのです。

歯周病は歯の喪失原因第1位と言われる感染症です[公益財団法人8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告」(2018)]。初期症状があまりないため、気づかぬうちに進行し、歯周組織の破壊は一度進んでしまうと元に戻すことはできません。



歯周病を予防するためには、毎日の丁寧な歯みがきと、歯科での定期的なメンテナンスが大切です。ドライマウスの症状がある方は、歯科医院で早めに歯周病の検査をしてもらいましょう。唾液の分泌を促す唾液腺マッサージもありますので、ご興味のある方はお気軽におたずねくださいね。私たちと一緒に、歯周病に負けない口腔内環境をつくっていきましょう！

◎来月は「歯周病の進行度別治療法」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：自分だけむし歯になりやすい気がする…。どうして？

A：実は、むし歯のなりやすさには、次のような要因が関係しています。



①歯の強さの違い…歯のエナメル質が丈夫な人はむし歯になりにくく、反対に弱い人はむし歯になりやすい傾向があります。

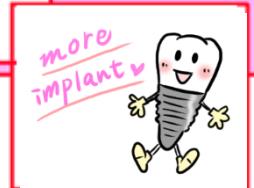
②唾液の分泌…唾液には、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用、抗菌作用や殺菌作用、食事などで酸性に傾いたお口の酸を中和し、唾液中のリンやカルシウムを使ってエナメル質を修復する働きがあります。そのため、唾液が十分に分泌されている人は、むし歯になりにくいといえます。

③お口の中の菌の状態…むし歯菌の多い人や活発な人は、むし歯になるリスクが高くなります。

④食べ方や生活習慣…「ダラダラ食べ」や間食が多い人は、むし歯になりやすくなります。

一このように、様々な要因によりむし歯のなりやすさは違ってきます。歯科の定期検診で、自分のお口の状態を知りクリーニングを受けることで、むし歯にならない口腔環境を維持しましょう！

インプラントを入れた後、 歯科の定期メンテナンスですることは？



インプラントは術後のケアが大切だというけど、どんなことをするの？と不安に感じている方もいらっしゃると思います。そこで今回は、歯科医院の定期メンテナンスの内容と頻度についてご紹介します！

《定期メンテナンスでする主な内容は？》

★お口の中のチェック…インプラントや他の歯に問題がないか、

舌や歯ぐきなどの粘膜に異常はないかなど、お口の中全体をチェックします。歯周ポケットの深さや歯ぎしりや食いしばりの有無、噛み合わせも確認します。

★レントゲン撮影…インプラントを支えるあごの骨や、残っている歯の根元の状態などをレントゲンで確認します。

★クリーニング…セルフケアで落としきれなかった汚れを、専用の器具を使用して除去します。

★ブラッシング指導…みがき残しやすい部位を確認し、正しいみがき方やデンタルフロス、歯間ブラシの使い方などを指導します。

《メンテナンスの頻度は？》

インプラント治療後の定期メンテナンスの頻度は、お口の状態にもよりますが、3カ月～6カ月に1度のペースで行うのが一般的です。

—インプラントを長持ちさせるには、定期メンテナンスを受けることが大変重要です。インプラント治療を検討中の方は、治療はもちろん、その後のことも合わせて検討しましょう！

◎次回は「インプラント治療した歯には歯根膜がない？」をお伝えします。



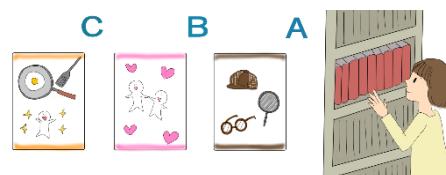
C ..スキルや経験、資格取得を重視するあなた。
目先の利益よりも、将来を考えて惜しみない努力ができるタイプです。十年後は資産や名声を築いているかもしれません！

B ..人とのつながりを大切にするあなたは、十年後も友人との食事や旅行を楽しみながら、人生を謳歌している可能性が大きいです。

A ..冷静な洞察力や洞察力を備えているあなた。人生に波はあるが、人を見る目が確かなので、良い仲間に恵まれ、仕事で大成功をおさめているかもしれません。非凡な視点や思考が強みです。

※十年後の自分を占います。

A ミステリー小説
B 恋愛小説
C 料理や健康などの実用書



☆古本屋である本を手にしました。それほどどんなジャンルの本でしたか？

意外に当たるかも？
心理テスト



一本でも多く自分の歯を残そう！ 歯を強くする美味しいごはん



カルシウムたっぷりレシピ<ごまヨーグルトドレッシング>

強い歯や骨をつくるカルシウムたっぷりのレシピをご紹介します。今回は、カルシウム豊富なヨーグルトと、すりごまを使った即席ドレッシング。サラダはもちろん、冷しゃぶ、白身魚のソテーなどにかけても美味しいですよ！

【材料】ヨーグルト 大3、めんつゆ 大1、

すりごま 大3、味噌 小1

★すべての材料を器に入れて混ぜるだけ！

簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね♪

《ワンポイントアドバイス》

カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨への沈着を助けるビタミンKを含む食品と一緒に摂取すると◎！

効率よくカルシウムを摂取できます。



11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 | 休 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

編集後記

秋が深まり、山々や街路樹の紅葉に心が和む季節になりました。それと同時に寒さが厳しくなり始め、冬の訪れを実感しています。

寒さが増すこの時季は、知覚過敏や寒さによる食いしばり、お口の中の乾燥などが起きやすくなります。お口や歯に違和感を感じたら、お早めにご相談くださいね♪

早めに相談しようね

秋が深まり、山々や街路樹の紅葉に心

が和む季節になりました。それと同時に寒さが厳しくなり始め、冬の訪れを実感しています。

寒さが増すこの時季は、知覚過敏や寒さによる食いしばり、お口の中の乾燥などが起きやすくなります。お口や歯に違和感を感じたら、お早めにご相談くださいね♪

早めに相談しようね