

師走を迎える寒さが一段と厳しくなつてきましたが、皆さまいかがお過ごですか？

さて、十二月号では、進行度べつの歯周病治療もお話し、歯ぐきのマッサージはやるべきか？のお話、そして骨や歯を丈夫に保つお手軽レシピ「いわしの炊き込みごはん」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

忙しい時こそ、小さな感謝を大切に

こんにちは！院長の米山です。早いもので、今年も残りわずかとなりました。

年末は何かと慌ただしく、時間に追われがちですね。でも、そんな時こそ、身の回りの小さなことにも感謝したいと思っています。



朝、元気に目覚めること。温かいご飯を美味しく食べられること。家族やスタッフ、そして患者さんとお会いできること。どれも当たり前のようで、実はとても有り難いことです。

感謝の気持ちちは不思議と心を穩やかにしてくれます。

忙しい時こそ、たくさんのお感謝を見つけ、毎日を丁寧に過ごしたいものです。皆さまもどうぞ良い年末をお過ごしくださいね。



自宅でも起きる！冬の低体温症に要注意

低体温症というと、雪山などの寒い屋外で発生するものと思いがちですが、実は屋内でも発生していることをご存知ですか？低体温症とは、深部体温が35°C以下に低下する状態を指し、悪化すると命にかかわることもあります。特に高齢者は、筋肉量が減って熱を生み出しにくくなることや、気温の変化を感じにくいなどの理由から注意が必要です。また高齢者に限らず、「飲酒して帰宅し、玄関で寝込んでしまった」「濡れた服を着替えずそのまま過ごした」「節約のために暖房を使わずにいた」「階段から落ちて動けなくなった」などの状況も大変危

玄関でねない



険。低体温症のリスクは意外と身近な場面に潜んでいます。ちなみに、WHO（世界保健機関）は、室温を18°C以上に保つことを推奨しています。適切に暖房を使用して、低体温症を予防し、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

低体温症気をつけよう





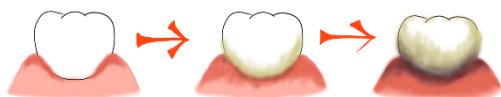
歯周病は治る？進行度別の治療法

歯周病は進行性の病気です。「歯肉炎」という歯ぐきの炎症から始まり、「歯周炎」という歯を支えている骨が溶かされていく状態に進行し、重度まで進行すると歯が抜け落ちてしまうこともある怖い病気です。そんな歯周病ですが、一度かかってしまうと、もう治らないのでしょうか？今回は、歯周病の進行や段階に応じた治療法、そして、完治の可能性についてお伝えします。

▼歯周病の初期段階「歯肉炎」

歯周病の初期段階である歯肉炎の段階では、歯ぐきのみに炎症がある状態のため、適切に対処すれば完治させることができます。歯科医院でスケーラーという器具を用いてプラーカーや歯石を徹底的に除去（スケーリング）。加えて、患者さまご自身で正しいブラッシングを行うことで完治が可能です。

歯肉炎 歯周炎 重度歯周炎



▼軽度～中等度の「歯周炎」

上記に加え、スケーリング・ルートプレーニング（SRP）が必要になります。SRPは歯周ポケットの奥深くに付着した歯石を専用の器具で除去し、滑らかにする処置です。



▼重度の「歯周炎」

SRPを行っても改善が難しい場合は、歯ぐきを切開して歯根面の汚れを直接除去するフランップ手術などの外科的治療が必要になります。

「歯周炎」に進行すると、溶けた骨を完全に戻すことは難しくなりますが、適切な治療とメンテナンスにより、病気の進行をコントロールすることは可能です。歯ぐきの腫れや出血など気になる症状がある方は早めに受診しましょう。早く治療を始めるほど、簡単な治療で済み、完治の可能性も高まります！

◎来月は「歯周ポケットを徹底的に清掃する SRP」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：歯ぐきのマッサージはしたほうが良いですか？



A：歯ぐきのマッサージを習慣にしている方は少ないかもしれません。でも実は、

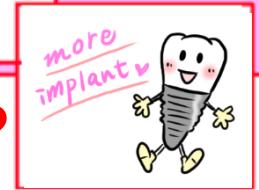
歯ぐきマッサージは健康な歯ぐきを保つのに効果的です。歯ぐきの血行が促進され

ることで、歯ぐきの健康を維持するために必要な栄養や酸素が行き届き、歯周病などを予防する効果が期待できるのです。では早速、歯ぐきマッサージの方法をご紹介します！

《歯ブラシを使った歯ぐきマッサージ》

軟らかい歯ブラシを使って歯ぐきを優しく刺激します。円を描くように動かしたり、上下運動しながら歯ぐきをマッサージします。決して力を入れ過ぎないよう注意しましょう。

一皆さまも歯ぐきマッサージをしてみませんか？詳しく知りたい方や、歯周病が気になるという方は、お気軽にお尋ねくださいね！



インプラントの歯には歯根膜がない？

皆さまは「歯根膜」という組織をご存知ですか？歯根膜とは、歯と歯槽骨（あごの骨）の間にある0.2mm程度の薄くやわらかいコラーゲンの膜で、歯根部分を覆っています。実は、この歯根膜はとても重要な役割を担う組織です。今回は歯根膜とインプラントの関係についてお伝えします！

▼歯根膜の主な役割…歯根膜は、噛んだときの衝撃を吸収するクッションの役割や、細菌感染から歯ぐきや骨を守るバリア機能、血液の供給などの役割を担っています。しかし、歯根膜は抜歯とともに失われるため、インプラント治療した歯に歯根膜はありません。

▼歯根膜がないことによる主な影響は？

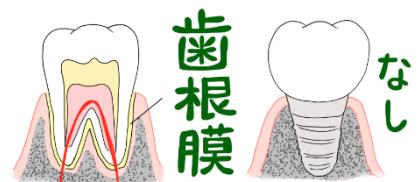
歯根膜には免疫細胞が通る血管があり、細菌感染から歯ぐきや骨を守る役割があります。そのため、感染に対する抵抗力が天然歯よりも弱くなり、インプラントの大敵であるインプラント周囲炎のリスクが高まります。また、硬いものを噛んだり、歯ぎしりをした場合、衝撃がダイレクトにあごの骨に伝わり、あごの骨が吸収されることがあります。

▼インプラントを長持ちさせるには？

細菌感染のリスクを抑えるには、日々の丁寧なセルフケアと定期的な歯科検診が重要です。専門的なクリーニングでお口を常に清潔な状態にし、インプラント周囲炎を防ぎます。また、歯科医院で定期的に噛み合わせの調整をすることも大切です。インプラントや他の歯に負担がかからないよう調整することで、インプラントを長く使い続けることができます。

—「歯根膜」を持たないインプラントですが、メンテナンスを徹底することで長く使い続けることが可能です。インプラント治療を検討されている方は、お気軽にご相談くださいね！

◎次回は「この生活習慣が歯の寿命を縮める！」をお伝えします。



インプラント 周囲炎 インプラント 長持ちさせよう



C 人の役に立つことに喜びを見出すあなたは社会貢献度の高い業種や活動が向いています。相手の喜ぶ顔が見える環境なら、一層やりがいを実感できるでしょう♪

B …ずば抜けた共感力や発信力で、オリジナルの世界観をつくるのが上手いあなた。どんな分野にも通じる能力ですが、特に企業のブランディングやキャンペーン戦略などを進める部署で大活躍できるでしょう！

A 努力家で向上心があるあなたは、他者の能力を認めて育て、適材適所で使う能力があります。多くの人と接する機会を持つ環境づくりと共に、共感できる仲間を増やしていくことが大切です。

※潜在的な能力から、さらに活躍できる環境を占います。

A 会社の社長
B 人気インフルエンサー
C ボランティア活動



☆夢の中で十年後の自分に会いました。
何をしていましたか？

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×ビタミンD<いわしの炊き込みごはん>

骨や歯の主成分となるカルシウム、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンD。この2つを同時に摂れる健康レシピをご紹介します！カルシウムはイワシや油揚げに、ビタミンDはイワシやきのこに多く含まれています。缶詰を使ったお手軽レシピで、骨や歯を丈夫に保ちましょう！

【材料】米 2合、イワシ缶（味付け） 1缶
きのこ類、油揚げ

- ① 炊飯器に、米と目盛りより少なめの水を入れる
 - ② 油揚げやきのこ類は適当な大きさに切る
 - ③ ①に、②とイワシ缶を汁ごと入れ、炊飯
- ※しっかり味付けしたい場合は、調味料（醤油やみりん）を加えて炊飯します。

※具材は人参やごぼう、生姜などをプラスしても◎！



12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	休	休	19	20
21	22	23	24	休	26	27
28	休	休	休			

編集後記

今年もニュースレターをお読みいただき、ありがとうございました。日々の診療でも、患者さまの笑顔やお声が、私たちスタッフの大きな励みとなっています。来年も、お口の健康に関する情報や、暮らしに寄り添う話題を通して、皆さまのお役に立てればと思っています。

寒さ厳しい折、お体に気をつけ、健やかにお過ごしくださいね。

良いお年を！

