

2026 年 1 月

# 歯っぴーライフ

## 季節の挨拶

年が明け、寒さの厳しい季節ですが、皆さまはお元気で過ごすごですか？

さて、一月号では、歯周病治療のSRPについて、被せもののブラックマージンについて、インプラントの寿命を縮める習慣①について

そしてカルシウムをしっかり補給できる健康レシピ等をご紹介します。

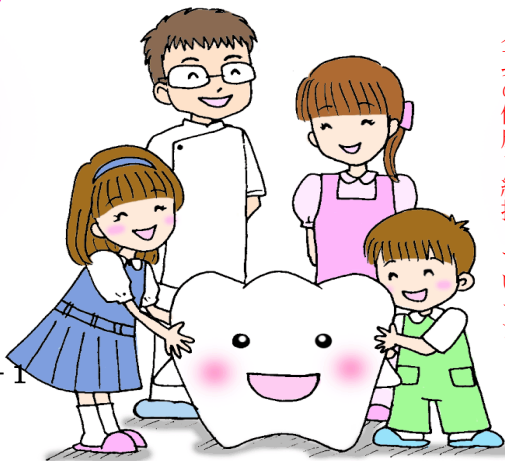
今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう♪

### 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



## 新年のごあいさつ

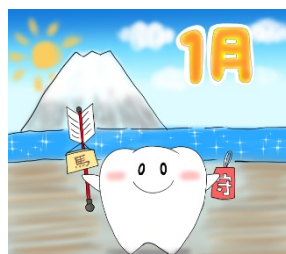
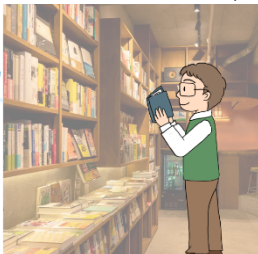
あけましておめでとうございます。院長の米山です。新しい一年がスタートしましたね。皆さまは、どんな年末年始を過ごされましたか？

私は年末に書店に寄り、お正月に読もうと本を数冊購入しました。最近ネット購入が多く、書店に行くのは久しぶり。並んだ本を手に取りながら選ぶ時間は、やはり特別で、ワクワク感をたっぷり楽しみました。

当院も「ここに来るとちよつと気分が明るくなる」と言っていただけのような場所でありたいと思っています。今年も気軽に声がけいただき、楽しくお話できると嬉しいです。

2026年もスタッフ一同、どうぞよろしくお願い申し上げます。

今年もよろしくおねがいします



白衣を脱いだ私の独り言

## 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ますが、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℃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℃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！

玄関でねない



暖房をつける!!



汗をかいたら着かえろ

低体温症気をつけよう



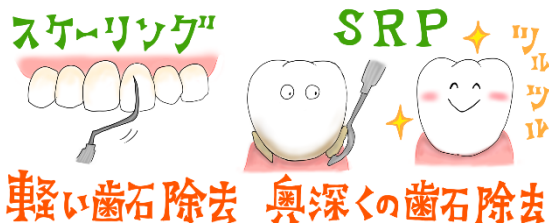


## 歯周ポケットを徹底的に清掃「SRP」

SRP（スケーリング・ルートプレーニング）という言葉をお聞きになったことはありますか？歯周病の治療を受けている方は、すでに経験していられるかもしれません。今回は、歯周病治療でも重要な「SRP」について詳しくお伝えします。

### ▼「SRP」はどんな時に必要になる治療？

まず歯石についてお話しすると、歯石は歯周病菌の快適な住み家となるため、しっかりと取り除く必要があります。初期の歯周病の治療では、スケーリングという処置で、歯ぐきの上や歯周ポケットの入り口付近についた歯石を除去します。しかし、歯周病が進み、歯周ポケットが深くなると、スケーリングだけでは歯石を取り除くことはできません。そこで必要になるのが「SRP」。この治療により、ポケットの奥深くについた歯石までしっかり取り除くことができます。



### ▼歯石を取り除いた後は、根面をツルツルに！

SRPは歯石除去だけでなく、歯根の表面を磨き上げてツルツルに整える処置も含まれます。これは、細菌や歯石が再付着しにくくする大切な処置。表面が凹凸のままであれば細菌や歯石が再び付着しやすくなり、歯周ポケットの環境はなかなか改善されないのです。



### ▼「SRP」で得られる効果

SRPによって歯周病菌が減少すると、炎症や腫れが治まり、歯周ポケットが浅くなるのが期待できます。歯周病菌が出すガスは口臭原因のひとつのため、口臭改善にもつながります。歯周ポケットの奥までキレイにできる「SRP」。治療後は、日々のセルフケアや歯科医院の定期的なメンテナンスが大切です。私たちと一緒に再発を防ぎ、健康な口内環境をキープしていきましょう！  
◎来月は「気になる“朝のニオイ”。朝起きたときの口臭と歯周病」をテーマにお届けします！

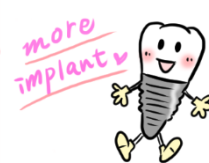
## 衛生士がいる 歯の保健室

Q：歯と歯ぐきの境目に黒い線ができてしまった。これは何？

A：鏡を見たときに、歯と歯ぐきの境目に黒い線のようなものが見えることがあります。これは「ブラックマージン」と呼ばれるもので、多くの場合、以前入れた被せ物の素材が原因で起こります。ブラックマージンは、金属の土台や裏側に金属を用いた被せ物を使っている場合、加齢などで歯ぐきが下がったときに金属の色が透けたり露出したりすることで現れます。むし歯ではありませんが、目立つため「老けて見える」「気になる」とご相談される方が多い症状です。最近では、被せ物に審美性に優れたオールセラミックを選ぶ方が増えています。金属を使わないため、ブラックマージンの心配がなく、金属アレルギーをお持ちの方も安心して使えます。

「黒い線が気になる」「見た目をきれいにしたい」という方は、お気軽にご相談ください。口元を整えることで、より自信にあふれたステキな笑顔になれると思います！





## インプラントの寿命を縮める習慣①

治療さえ終わってしまえば、今まで通りの生活で大丈夫…。そんなふうを考えている方がいらっしゃるかもしれません。しかし、インプラントの寿命はインプラントを入れた後の生活習慣に大きく左右されます。今回は、インプラントの寿命を短くしてしまう生活習慣をお伝えします。高額な治療だからこそ、治療後の生活習慣もしっかりコントロールし、できるだけ長く安心して使いましょう！

### ★「メンテナンス不足」が寿命を縮める！

お口のメンテナンスをしっかりと行わないと「インプラント周囲炎」という歯周病のような状態を引き起こすリスクが高まります。

インプラントには歯根膜がないため、細菌への抵抗力が天然歯より弱く、病気の進行がとても速いのが特徴です。インプラント周囲炎になると、骨が溶け、最悪の場合インプラントが脱落してしまうことも。



### ★「喫煙習慣」が寿命を縮める！

喫煙はインプラント治療の成功率を下げる大きな要因です。タバコに含まれる有害物質により血流が悪くなると、骨や歯周組織へ栄養が届きにくくなり、人工歯根がしっかりと骨に定着しないことがあります。

さらに、白血球の働きが弱まり免疫力が低下し、手術後の細菌感染のリスクも高まります。喫煙はお口の汚れを洗い流す唾液の量も減らすため、お口の中が不衛生になりインプラント周囲炎にもなりやすくなります。



ーインプラントの寿命は患者さまの生活習慣に大きく関係します。インプラント治療にご興味のある方は治療後の生活習慣まで含めて検討してみましょう。ご不明な点などあれば、お気軽にご相談くださいね！

◎次回は「インプラントの寿命を縮める習慣②」をお伝えします。

## 意外に当たるかも？心理テスト

☆積もった雪であなたは何かを作りました。それは何ですか？

- A かまくら
- B 動物の雪像
- C 雪だるま

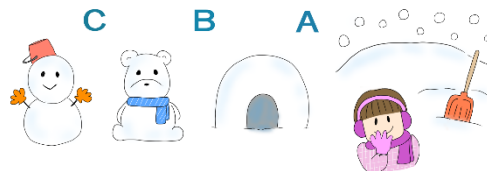
※あなたがいま大切にしているものを占います。

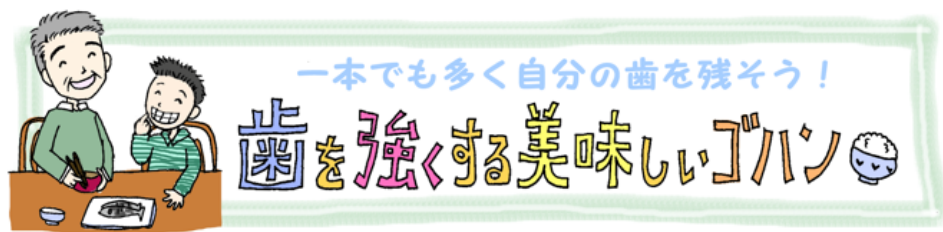
A…かまくらは「安心できる

居場所」の象徴です。あなたが大切にしているのは、心が落ち着く時間や人との温かなつながりです。家族や身近な人と過ごす温もりが、何よりの支えになっています。

B…動物の雪像は「優しさや思いやり」の象徴です。あなたが今大切にしているのは、誰かを癒したり、笑顔にしたりすること。相手の幸せがあなたの喜びにつながります。

C…雪だるまは「楽しさや遊び心」の象徴です。あなたが大切にしているのは、日常の小さな出来事を楽しめる前向きな気持ち。日々の幸せに感謝しながら、明るい話題で周囲も元気にしてあげましょう！





## 豆腐とひじきのふんわりつくね

<豆腐+ひじき>でカルシウムをしっかり補給できる健康レシピをご紹介します！ご飯のおかずはもちろん、おつまみやお弁当にもぴったり！ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき、卵、

片栗粉、塩コショウ

(タレ) ポン酢：みりん＝1：1、バター少々

① ひじきは水で戻して、水気を切る。

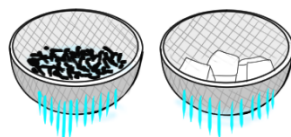
豆腐も水切りしておく。

② ボールにすべての材料を入れて混ぜ、丸める。

③ ②をフライパンで両面焼き、火が通ったらタレを加えて煮絡める。

※タネに長ネギや人参などお好みのものを加えても◎

① ひじき戻す  
とうふ水切る



② とりひき肉・とうふ・ひじき・卵・片栗粉・塩コショウ



③ 丸めて焼いて



タレをからめて



でき

あがり

1月のカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
				1	休	休
4	5	6	7	休	9	10
11	12	13	14	休	16	17
18	19	20	21	休	23	24
25	26	27	28	休	30	31

### 編集後記

新しい一年が始まり、気持ちも新たにスタートを切る時期になりました。お正月をのんびり過ごしながら、今年はより丁寧に、健康に、楽しく暮らしたいなと思っているところです。そんな思いも込めつつ、皆さまのお口の健康に役立つ情報を今年もお届けいたします。私たちと一緒に大切な歯を守り豊かな人生を送りましょう♪

今年も歯を大切に  
しましうね