

2026年2月

# 歯っぴーライフ

## 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



梅の便りが聞こえる季節となりましたが、皆さまお元気でお過ごしですか？さて、二月号では、朝起きた時の口臭と歯周病の話。子供の仕上げ磨きはいつまで必要？の話、インプラントの寿命を短くする習慣②の話、そしてカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂れる健康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♪

2月は自分を労わる月に

こんにちは！院長の米山です。2月は一年の中でも寒さが厳しく、知らず知らずのうちに体も心も疲れがたまりやすい時期です。年明けから走り続け、少し息切れを感じている方も多いのではないかでしょうか。

私自身、以前この時期に頑張りすぎて体調を崩してしまった経験があります。それ以来、2月は頑張る月ではなく、整える月と決めました。早めに仕事を終える日をつくったり、好きな音楽を聴きながらゆつくり過ごしたり、小さな休息を意識しています。

自分を労わることは、決して甘えではありません。2月はそつと心と体の声に耳を傾け、自分をやさしく労わる時間を大してくださいね♪



**白衣を脱いだ私の独り言**

## 気づかずにやっている？冬の「口呼吸」に要注意！

寒い季節になると、鼻つまりやマスク生活の影響で、無意識のうちに「口呼吸」をしている方が増えてきます。口呼吸の弊害は、空気が直接お口の中に入ることで、歯や歯ぐきが乾燥しやすくなり、お口の環境が悪化すること。唾液には汚れを洗い流したり、細菌の増殖を抑えたりする大切な働きがありますが、口呼吸が続くと唾液が減り、むし歯や歯周病、口臭のリスクが高まってしまいます。「口の中がネバネバする」「口臭が強くなった」と感じる方は要注意です。

また、口呼吸の習慣があると、ウイルスや細菌が直接喉に届きやすく



なり感染症のリスクも上がります。

「鼻呼吸を意識する」「寝室を適度に加湿する」「就寝前のお口のケアを丁寧に行う」など、できることから始め、お口と体の健康を守っていきましょう！





## 気になる“朝のニオイ”

### 朝起きた時の口臭と歯周病の関係

朝起きたとき、「お口のニオイが気になる」と感じたことはありませんか？このお口のニオイ、多くは生理的なものですが、歯周病が関係しているケースもあります。今回は、朝の口臭について、知りたいポイントをご紹介します！

#### ▼朝の口臭が強くなる理由

睡眠中は抗菌・自浄作用がある唾液の分泌量が減り、口の中で細菌が増えやすくなります。その結果、細菌の活動が活発になり、細菌の出す臭気ガスが盛んに発生し、朝の口臭が強くなります。口臭は通常、寝起きが最もきつくなり、これは誰にでも起きる自然な現象です。

#### ▼口臭と歯周病の関係は？

歯周病になると、歯周ポケット内で歯周病菌が増殖し、歯周病菌が発生させるガスによって口臭が強くなります。

「朝だけでなく日中も気になる」「歯ぐきから血が出る」という場合は要注意。早めに歯科医院を受診しましょう。



#### ▼朝の口臭を軽減するために

歯周病が原因でない場合は、就寝前の丁寧な歯みがき、歯間ケア、舌の軽い清掃が効果的です。定期的な歯科でのクリーニングも口臭予防につながります！

一朝の口臭は誰にでも起こりますが、歯周病のサインとして現れることもあります。気になる変化がある場合は放置せず、日々のケアを徹底しながら、歯科医院で早めにチェックしてもらいましょう！

◎来月は「生活リズムが変わる春は歯肉炎が増えやすい？」をテーマにお届けします！

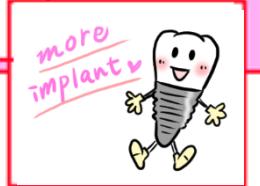
## 衛生士がいる歯の保健室

### Q：子どもの「仕上げみがき」はいつまで必要？



A：子どもは、成長とともに少しづつ自分で歯をみがけるようになります。自分でみがけるようになると、つい任せてしまいがちですが、実は仕上げみがきが必要な期間は思っているより長いのです。一般的に、子どもが歯ブラシを正しく動かしてケアできるようになるのは小学校高学年（10～12歳）頃といわれています。それまでは手先が未熟で、奥歯や歯と歯の間、歯ぐきの境目など、汚れが残りやすい部分を十分にみがくことが難しいため、仕上げみがきは欠かせません。特に生えたばかりの永久歯は、歯の表面が未成熟で、むし歯になりやすい時期もあります。仕上げみがきの目安は、一般的に小学校高学年頃までとされていますが、個人差もありますので、お子さまが自分の歯をきちんと守れるようになるまで続けるのが大切です。親子でコミュニケーションをとりながら、お子さまの大切な歯をしっかりと守っていきましょう！

## インプラントの寿命を縮める習慣②



インプラントは埋め込んでから10年経過してもほとんどの方が問題なく使用できると言われ、適切に使えば、寿命を20年、30年と延ばすことも可能な治療法です。そんなインプラントですが、実は日常の習慣で寿命が大きく変わってしまうことをご存知ですか？前回に引き続き、インプラントの寿命を縮めてしまう生活習慣をお伝えします。

### ★定期検診に行かないことが、寿命を縮める！

「特に変化がないから、大丈夫」と自己判断で定期健診を中断してしまうのはNGです。インプラントの寿命を縮めるリスクの高い「インプラント周囲炎」は自覚症状が出にくく、悪化するとインプラントを支えている骨が溶けて脱落の原因になります。また、噛み合わせのズレも気づきにくく、放置すると痛みやトラブルの原因に。プロによる定期ケアで異常の芽を早期発見することが大切です。



### ★強い歯ぎしりや食いしばりが、寿命を縮める！

歯ぎしりや食いしばりは、インプラントに大きな負担をかけます。インプラントには歯根膜がなく天然歯より衝撃を逃がしにくいため、インプラントに加わった大きな力が、ネジの緩みや人工歯の破損、インプラントの脱落等につながることが。強い歯ぎしりや食いしばりには、マウスピースが有効な場合もあります。

**定期的なケアが大切**

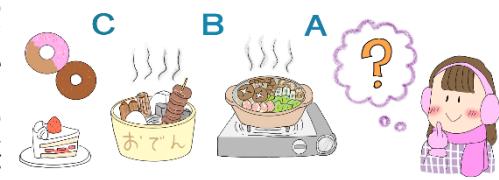
—インプラントの寿命は患者さまの生活習慣に大きく関係します。インプラント治療にご興味のある方は治療後の生活習慣まで含めて検討しましょう。ご不明な点などあれば、お気軽にご相談くださいね！  
◎次回も引き続き、「インプラントの寿命を縮める習慣③」をお伝えします。

C..甘いものは「頑張りに対するご褒美」の象徴です。あなたが求めているのは、自分への労わり。甘いもの十温かい飲み物で自分を労わる時間をつくりましょう。自分に優しくすることが明日の元気につながります♪

B..おでんは「いつもの味」「ほっこりする定番」の象徴です。今は変化よりも土台を整える時期。生活のリズムを整え安心して過ごすことが、良い運気を引き寄せます。

A..鍋は「みんなで囲む」「分け合う」行為の象徴です。あなたが今いちばん求めているのは、人との温かなつながり。短い電話やメッセージでOK。誰かと笑って過ごすことが、心のエネルギーになります。

※今あなたの「心の状態」を占います。



☆寒い日に食べたくなるものは？

**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



## いわし缶のトマトチーズグラタン

骨や歯を丈夫にするのに役立つカルシウム豊富な「いわし缶」と「チーズ」を使った健康レシピをご紹介します。特に、骨まで丸ごと食べられるいわし缶は、身だけ食べる場合に比べて格段に多くのカルシウムを摂取できるうえ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富！ぜひ作ってみてくださいね♪

**【材料】**味付けいわし缶 1缶、トマト缶 1/2缶、玉ねぎ、ピザ用チーズ、塩こしょう

- ① 玉ねぎをスライスし、フライパンで炒める。
  - ② ①にいわし缶とトマト缶を入れて少し煮詰め、塩こしょうで味を調える。
  - ③ ②を耐熱皿へ移しチーズを散らし、焼いて完成！
- ※味付けいわし缶は汁ごと使います。



## 2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	休	6	7
8	9	10	11	休	13	14
15	16	17	18	休	20	21
22	23	24	25	休	27	28

## 編集後記

寒い日が続き、家で過ごす時間が増えたりもあり、最近、編み物を始めました。やわらかい毛糸を触り、無心で手を動かしていると、不思議と気持ちが落ちります。慌ただしい毎日の中でも、何か没頭できるものがあると、良い気分転換になりますね。

皆さまも、冬ならではのひとときを楽しくお過ごしください♪

おちっく

