

2026年3月

歯っぴーライフ

季節の挨拶

桜の便りが待ち遠しい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、三月号では、生活が変わる春は歯肉炎になりやすいお話、マスク生活は虫歯が増える？お話、インプラントの寿命を縮める週間③のお話、そしてカルシウムを摂りながら、噛む力を育て、唾液分泌も促す健康レシピなどをご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口臭の健康を守り、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

白衣を脱いだ私の独り言

3月は身軽になる季節！断捨離のすすめ！

こんにちは！院長の米山です。少しずつ春の訪れを感じる季節です。年度末である3月は、身の回りを整理して気持ちを切り替えるのにもちょうどよい時です。

私自身、この時期になると部屋を整理したくなります。使わなくなった物や、いつか使うかもと取っておいた物を手放すと、不思議と気持ちまで軽くなります。不要な物がなくなり、部屋がすっきりすると、頭の中も整理され、行動力まで上がるような気がします。

断捨離というと、時間や気力に余裕がないとできないと思いがちですが、まずは、引き出し一つ、棚の一段から十分です。3月は物と一緒に気持ちも整えて、新しい年度を軽やかに迎えましょう♪



花粉症シーズンに増加？お口のトラブルに要注意！

3月は花粉症の症状が本格化する季節。鼻づまりやくしゃみ、鼻水に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。特に鼻づまりが続くと、無意識のうちに口呼吸になりやすくなります。口呼吸が習慣になると唾液の分泌が減少し、お口の中が乾燥します。実は、これが口内環境の悪化を招く原因となることがあるのです。というのも、唾液には汚れや細菌を洗い流し、歯や歯ぐきを守る大切な働きがあります。しかし、口呼吸で唾液が不足するとその働きが弱まり、むし歯や歯周病、口臭などのリスクが高まります。さらに、花粉症の薬の中には、唾液の分泌を抑えてしまうものもあります。

花粉症の方は、耳鼻科で治療をするとともにこまめな水分補給や丁寧な歯みがきを行い、口内環境を整えることが大切です。お口に違和感を感じたら早めに歯科医院を受診しましょう。



身の回りの
キケン
再チェック!!





生活が変わる春は歯肉炎が増えやすい？

入学や就職、異動などで、生活リズムが変わりやすい春。この時期は、「歯ぐきが腫れる」「出血する」など歯肉炎の症状を訴える方が増えてきます。なぜ、春は歯肉炎が起こりやすいのでしょうか？

▼そもそも歯肉炎とは？

歯肉炎とは、歯と歯ぐきの境目にたまったプラーク（歯垢）が原因で起きる歯ぐきの炎症です。赤く腫れたり、歯みがきの際に出血するのが特徴ですが、痛みが少なく自覚症状に乏しいため放置されがちです。進行すると歯周病へとつながります。

▼なぜ春は歯肉炎になりやすい？

春は環境の変化によるストレスや寒暖差の影響で、免疫力が低下しやすくなります。すると、お口の中も細菌が繁殖しやすくなり、歯ぐきの腫れや出血などの症状が出やすくなります。さらに、花粉症による鼻水・鼻詰まりの影響で口呼吸になり、お口の中が乾燥し細菌が増えやすくなることも一因です。



▼予防する方法は？

歯と歯ぐきの境目を意識した丁寧な歯みがきが基本です。

歯ブラシをやさしく小刻みに動かしてみがき、フロスや歯間ブラシも併用して清潔にしましょう。

規則正しい生活と十分な睡眠のほか、水分をこまめに摂るなどお口の乾燥対策も大切です。歯ぐきの腫れや出血が続く場合は、早めに歯科医院でチェックを受けましょう。

一春は知らず知らずのうちにお口のトラブルが起きやすい季節です。毎日のケアと早めの受診で、健康な歯ぐきを保ちましょう！

◎来月は「出血はサイン！“みがくと血が出る”は放置しないで！」をテーマにお届けします。

衛生士がいる 歯の保健室

Q：マスク生活をしていると、むし歯になりやすい？

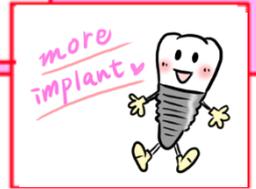
A：感染症対策や花粉症対策などで、マスク生活をしている方も多いと思います。

ただ、マスク生活が続くうち、「口の中がネバつく」「むし歯が増えた」と感じる方もいらっしゃると思います。その原因の一つが口呼吸。マスクをしていると、無意識のうちに口呼吸になり、唾液が蒸発して、お口の中が乾燥状態になりがちです。唾液には、むし歯菌を洗い流し、歯を守る大切な働きがありますが、お口の中が乾燥するとその力が弱まってしまい、お口の中の菌が増え、むし歯になりやすくなってしまいます。

そのため、マスクを着用している時は、意識して鼻で呼吸をし、こまめに水分補給をするようにしましょう。そして毎日の丁寧な歯みがきも大切です。

気になる症状がある方は、早めに私たちにご相談くださいね！





インプラントの寿命を縮める習慣③

インプラントは「しっかり噛めて長持ちする」治療法ですが、日々の噛み方や使い方によって寿命に差が出る場合があります。前回に引き続き、知らず知らずのうちにインプラントに負担をかけてしまう習慣についてお伝えします。

★片側だけで噛むクセが、寿命を縮める！

いつも同じ側ばかりで噛んでいると、インプラントや周囲の歯に偏った力がかかり続けます。インプラントは天然歯と違い、噛む力を吸収し分散するクッション機能（歯根膜）がないため、片側噛みが続くと周囲の骨や装置に負担が蓄積して、インプラントの寿命を縮める重大なトラブルを招くリスクが上がります。



★硬い物や無理な使い方が、寿命を縮める！

氷や飴玉、殻付きのナッツ、スルメなど硬いものを頻繁に噛んだり、歯で袋を噛みちぎるなどの無理な使い方は、インプラントに強い衝撃を与えます。インプラントに過度な力が加わると、上部構造が破損したり、ネジの緩みや破折などのトラブルの原因になることがあります。

—このようにインプラントの寿命は、生活習慣に大きく関係します。インプラントを長く使うためには、左右バランスよく噛むこと、そして無理な使い方を避けることが大切です。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、「インプラント以外の歯の状態が悪くなると、インプラントはどうなる？」をお伝えします。

☆春を感じる瞬間は？

A 咲いている花を見た時

B 暖かい風を感じた時

C 新しい服を身につけた時

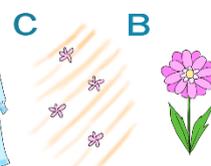
※今のあなたの「本当の願望」を占います。

A・・・花は「成長」と「認知」の象徴です。あなたの本当の願

望は、これまでの努力を誰かに認めてもらうこと。遠慮せずにアピールすることで、良い評価を受ける機会がやって来そうです。

B・・・風は「自由」と「変化」の象徴です。あなたが今求めているのは、縛られない時間や気持ちの余裕。予定を詰め込みすぎず、少し余白をつくることで、新しいチャンスが舞い込みやすくなります。

C・・・新しく身につけるものは「スタート」と「自己表現」の象徴です。あなたの願望は、今の自分を少し変えたいという気持ち。小さなイメチェンや新しい挑戦が、自信と前向きな流れを運んでくれます。



意外に当たるかも？心理テスト



「ヨーグルトとナッツの朝食ボウル」

皆さまは朝食をしっかり食べていますか？朝の食事も、歯とお口の健康にはとても大切です。今回は歯や骨の健康を助けるカルシウムを摂りながら、噛む力を育て、唾液分泌も促進できる「ヨーグルトとナッツの朝食ボウル」をご紹介します！

【材料】無糖ヨーグルト、ミックスナッツ(無塩)、はちみつ、バナナやベリーなどのフルーツ

- ① 器にヨーグルトを盛る。
- ② ①に粗く刻んだナッツをのせ、フルーツを加え、はちみつをかけて完成！

※ナッツは歯の状態に合わせて大きさを調整します。よく噛む必要があるナッツは、唾液分泌を促進します。忙しい朝でも取り入れやすい朝食ボウルで、歯に良い食習慣を始めましょう♪



3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	休
22	23	24	25	休	27	28
29	30	31				

編集後記

最近では愛犬の散歩中に、咲き始めた花や暖かな陽ざしなど、春の気配を感じる事が多くなってきました。愛犬のペースに合わせて歩くひとときは、絶好のリフレッシュタイム。いつもの何気ない時間が心をふっと緩ませてください。

皆さまも、季節のうつろいを肌で感じながら、毎日を楽しんでくださいね♪

