

2026年4月

歯っぴーライフ

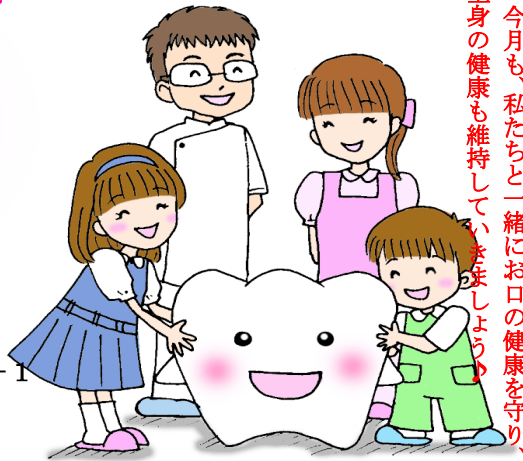
季節の挨拶

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、みがくと血が出るは SOS のサインのお話、歯の中でも大切な歯はどれ？のお話、インプラントの寿命をちじめる習慣③のお話です。

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

白衣を脱いだ、私の独り言

春は口角を上げることからスタート

こんにちは！院長の米山です。4月に入り、春の日差しが心地よい季節になりましたね。

さて、4月は出会いの季節。新しい環境、新しい人間関係が始まる時期です。

この時期、私が特に意識するのが口角です。口角をほんの少し上げるだけで、相手に安心感を与えられるような気がします。

今、慣れない環境で緊張する日々が続いている方もいらっしゃるかもしれません。そんな時こそ、ほんの少しだけ口角を上げてみてください。周囲への印象はもちろん、自分の気持ちまで前向きになりますよ。

今年の春は口角を上げてやわらかな笑顔でスタートしてみましょう。



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。





“みがくと血が出る”はSOSサイン?!

「血が出たけど、強くみがき過ぎただけかな?」と、歯みがき時の出血をそのままにいませんか? 実はその出血、歯ぐきからのSOSサインかもしれません。早めに気づいて対処することが、大切な自分の歯を守る第一歩につながります。

▼歯みがき時の出血はなぜ起きる?

歯みがきで血が出る主な原因は、歯ぐきの炎症です。歯と歯ぐきの境目にたまった歯垢の中には細菌が多く存在し、それが歯ぐきを刺激して炎症を引き起こします。炎症が起きると歯ぐきは腫れ、歯みがきなどの少しの刺激でも出血しやすくなります。これは、歯周病の始まりである「歯肉炎」の状態。痛みがほとんどないため気づきにくいのが特徴です。

▼放置するとどうなる?

出血をそのままにしていると、炎症は歯ぐきの奥へと進行し、やがて歯を支えている骨が少しずつ溶けていく歯周病へと進みます。歯ぐき下がりや口臭、歯のぐらつきなどの症状が現れ、重度になると歯を失ってしまうことも。たかが出血と軽く考えないことが大切です。

▼今日からできる対処・予防

- 出血があっても歯ブラシをやさしく当て丁寧にみがく
- デンタルフロスや歯間ブラシを併用する
- 定期的に歯科検診を受ける



一小さな異変でも、早めに気づいてきちんと向き合うことで、お口の健康を守ることができます。毎日のセルフケアと定期的な歯科医院のチェックで、いつまでも大切な歯を守っていきましょう!

◎来月は「朝起きたときのネバつき、放置していませんか?」をお届けします。

衛生士がいる 歯の保健室

Q: 歯の中で一番大切な歯はどれですか?

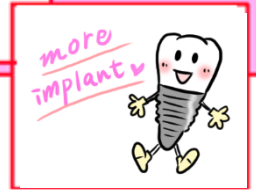
A: すべての歯が大切ですが、あえて一つ挙げるなら、噛み合わせの要となる

「6歳臼歯(第一大臼歯)」です。この歯は、名前の通り6歳前後に、乳歯のいちばん奥に生えてくる永久歯のことで、なぜ大切なのかと言うと…

- ①大きくて噛む力が強い…食べ物を噛み砕いたり、すりつぶしたりする中心的な役割を担います
 - ②歯並びを決める基準になる…6歳臼歯の位置を目安に、後から生えてくる永久歯の位置が決まっていくため、歯並びに大きく影響します
 - ③あごの発達に関わる…奥歯でしっかり噛んで食べることで、あごの骨や筋肉の発育が促されます
- 一このように6歳臼歯はとても重要な歯です。しかし、生え始めたことに気づきにくく、溝が複雑でみがきにくいいため、むし歯になりやすいという特徴もあります。歯の生え変わり時期は、保護者による仕上げみがきがとても大切です。お子さまの歯を大人がしっかり守ってあげましょう!

衛生士の〇〇です





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！

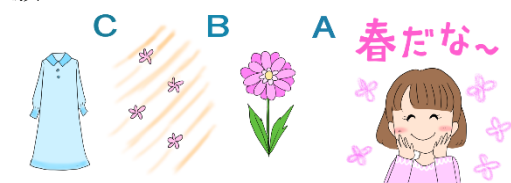
◎次回は、「インプラント以外の歯の状態が悪くなると、インプラントはどうなる？」をお伝えします。

意外に当たるかも？心理テスト

☆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。



「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、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♪



4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	休	3	4
5	6	7	8	休	10	11
12	13	14	15	休	17	18
19	20	21	22	休	24	25
26	27	28	29	休		

編集後記

先日、近場の低山に登りました。汗ばむくらいのちょうどいい運動になり、小鳥のさえずりを聞きながら、心身ともにリフレッシュすることができました。頂上では景色を眺めながらお弁当をひるげ、ちょっとした達成感も味わえました。

今年は季節ごとに、いろいろな山を歩き、健康増進したいと思っています♪

