

2026年5月

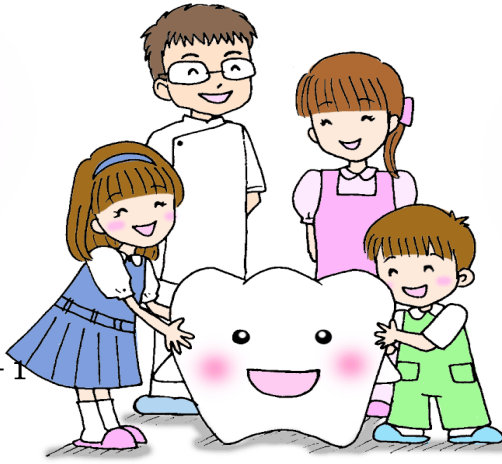
歯っぴーライフ

季節の挨拶

風薫る季節になりましたが、皆さまお元気で過ごしていますか？

さて、五月号では、歯や口の中のねばつきのお話、インプラントによくある誤解のお話そしてカルシウムやビタミンDが豊富な食材を使用した歯みごたえたっぷりの健康レシピをご紹介します。

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

白衣を脱いだ。私の独り言

想い出の「筍ごはん」

こんにちは！院長の米山です。さわやかな風が心地よい季節になりました。

皆さまはこの時期に思い出す食べ物がありますか？私は筍ごはんです。子ども頃の頃掘りに行き、土の中から顔を出した筍を見つけた時の嬉しさや、帰ってから食べた筍ごはんの美味しさは今でも忘れられません。

想い出の筍ごはんをわが家でも毎年炊いています。炊きあがった時の香りや、やさしい味わいは、まさに旬ならではの楽しみです。

何気ない日常の中に、こうした季節の楽しみがあるのは嬉しいことです。皆さまも、体調に気をつけながら、季節の恵みを楽しんでいきましょう。

旬の楽しみ♪



気温上昇で増える「かくれ脱水」に注意！

春から初夏にかけては、気温が上がり始める一方で、体がまだ暑さに慣れていない時期。そのため、自覚のないまま水分不足に陥る「かくれ脱水」が起こりやすくなる季節です。

かくれ脱水は、脱水症の症状が見られる一歩手前の段階。目立った症状が現れにくいので対応が遅れがちですが、進行すると熱中症や意識障害などを引き起こすおそれもあるので注意が必要です。

かくれ脱水を疑う症状は、「なんとなくだるい」「皮膚や唇が乾燥する」「口内のねばつき」「こむら返り」「便秘」などです。

予防のポイントはこまめな水分補給。のどの渇きを感じる前に、少量ずつ水分をとる習慣をつけましょう。外出時や入浴前後など、タイミングを決めておくのも効果的です。季節の変わり目は体調の変化に注意して健康を守りましょう！





起床時のネバつき、放置していませんか？

朝起きたとき、お口の中のネバつきが気になったことはありませんか？実はそれ、睡眠中に歯周病菌などの細菌が活発に活動したサイン。放置したままにしていると、重大なお口のトラブルに繋がることがあります。

▼そもそも、朝のネバつきはなぜ起きる？

寝ている間は唾液の分泌が減り、お口の中の自浄作用が低下することにより、細菌が増殖しやすい環境になっています。そのため、就寝前の歯みがきが不十分だと、みがき残しをエサとして細菌が増殖。その過程でベタベタとした粘性のある物質を生成し、それがネバつきの一因となります。

▼放置するとどうなる？

細菌が増えた状態を放置すると、歯ぐきに炎症が起こりやすくなり歯周病のリスクが高まります。

むし歯の原因菌も増えやすくなりますし、強烈な口臭を放つこともあります。さらに、歯周病菌が全身へ回れば、心臓病や糖尿病など全身の健康リスクも上がります。

▼今日からできる対処・予防

- 就寝前の丁寧なケア（歯間ブラシやフロスなども併用）
- 定期的に歯科でチェック・クリーニングを受ける



一起床時のネバつきは口内環境が乱れているサインといえます。毎日のセルフケアと定期的な歯科医院の検診で、お口と全身の健康を守っていきましょう！

◎来月は「歯間ブラシ vs フロス。歯周病予防にはどちらがいい？使い分けのコツ」をお届けします。

衛生士がいる 歯の保健室

Q：今、問題なく使えている銀歯。見た目のために白い保険の歯に替えたのですが、デメリットはありますか？

A：白い歯に替えることで、見た目を自然に整えられる点は大きなメリットですが、いくつか注意点もあります。

まず、銀歯を外して白い歯を入れる際には、形を整えるために歯を削り直す場合があり、健康な歯質を減らす可能性があります。また、保険の白い歯は金属に比べて強度がやや劣り、欠けたりすり減ったりしやすい傾向があるため、噛む力が強い部位で使用するには注意が必要です。そして、長期にわたり使用することで、白い材料は変色や摩耗が発生する可能性があります。

一方、見た目が自然になることに加え、金属アレルギーの心配が少ないのは大きなメリットです。見た目を優先するか？歯を削るリスクや耐久性を重視するか？皆様の状態やニーズに応じて、最適なバランスを見つけることが重要です。歯のことで悩まれている方はお気軽にご相談くださいね！

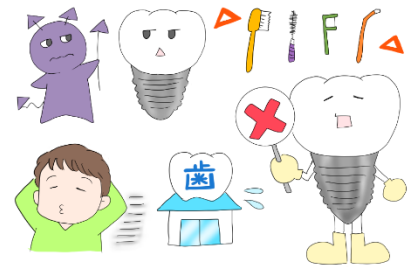




インプラントによくある誤解

インプラントはむし歯にならないから安心。そんなふうに思われている方はいませんか？実は、それは大きな誤解。インプラントを入れただけで正しいメンテナンスを続けなければ、インプラントの寿命を縮めることとなります。今回は「インプラントによくある誤解」をご紹介します。皆さまはインプラントにこのようなイメージを持たれていませんか？

- インプラントはむし歯にならないから安心
- 入れてしまえば、そこまでケアに力を入れなくて大丈夫
- インプラントを入れた歯だけ気をつければいい
- 痛みや違和感がなければ問題ない
- 歯みがきをしていれば歯科のメンテナンスは不要



このようなイメージを持たれている方は要注意。インプラントは人工歯のため、むし歯にこそなりません。が、「インプラント周囲炎」という歯周病に似た細菌感染のリスクがあります。インプラント周囲炎は症状に気づきにくく、進行するとインプラントを支えるあごの骨が溶け、最終的にはインプラントが抜け落ちてしまうことがあります。



また、インプラント周りの歯が悪くなると、噛み合わせが崩れてインプラントに負担が集中することになり、インプラントの寿命を縮めてしまうこともあります。セルフケアだけでは落としきれない汚れがあるため、プロによるクリーニングやチェックは欠かせないものです。

—このように、インプラントは「入れれば安心」の治療ではなく、「守り方で差が出る」治療です。インプラントを長持ちさせるためには、インプラント以外の歯も含めお口全体を健康に保つことが大切です。毎日のケアはもちろん、定期的な歯科メンテナンスで、お口の中をいつも健康な状態にしておきましょう。

◎次回は、「手術って痛い？不安や疑問に答えます」をお伝えします。

意外に当たるかも？心理テスト

☆夢の中で一日ぼっかり予定が空きました。

あなたは何をしますか？

- A 部屋の片づけや掃除をする
- B のんびり家で過ごす
- C 買い物や外出を楽しむ

※今のあなたの「金運」を占います。

A 掃除は「整理」「浄化」の象徴です。今のあなたは、お金の流れを整えるタイミング。無駄な出費を見直し、不要なものを手放すことで金運が上向きそうです。

B のんびり過ごす時間は「安定」「守り」の象徴です。あなたの金運は今、穏やかで安定した状態。大きく増やすよりも、無理なくキープすることが大切な時期です。堅実な選択を意識することが安定を保つカギです。

C 外出や買い物は「循環」「拡大」の象徴です。今のあなたは、お金を動かすことで運氣が巡る流れ。自己投資や経験にお金を使うことで、後々リターンが期待できそうです。





「切り干し大根とツナのカミカミサラダ」

よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病予防につながる大切な習慣です。噛む回数が増えると唾液の分泌が促され、お口の中を清潔に保つ働きが高まります。今回は、カルシウム豊富な切り干し大根と、骨や歯の健康を保つビタミンDが豊富なツナを使用した、噛みごたえある健康レシピをご紹介します！

- 【材料】 切り干し大根 30g、ツナ缶 1缶
 きゅうり 1本、にんじん 1/3本
 (A) マヨネーズ大1、醤油・すりごま少々

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気をしぼって、食べやすい大きさに切る
- ② 野菜は千切りにする
- ③ ボウルに (A) を入れて混ぜる
- ④ ③に、①・②・ツナを入れ、和えて完成！



5月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	休	15	16
17	18	19	20	休	22	23
24	25	26	27	休	29	30
31						

編集後記

過ぎやすい季節になり、最近では家庭菜園を始めてみました。本格的なものではなく、ベランダで育てられる簡単な野菜やハーブですが、日々、成長を見るのが楽しみです。水やりをしながら小さな変化に気づく時間はちよつとした癒しにもなっています。

皆さまも季節の楽しみを見つけてながら、お元気にお過ごしくださいね♪

