2026年9月

歯っぴーライフ

季節の挨拶

まだまだ暑い日が続きますが、皆さまお元気でお過ごしですか？

さて、九月号では、歯周病の初期サインのお話、歯の付け根の黒ずみのお話、インプラント治療で骨が少ない場合の選択肢のお話です。

そして体をやさしく整えながら歯の健康もサポートしてくれる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

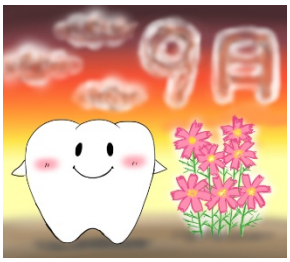
医院名　よねやま歯科医院
住所　姫路市岡田３５０－１
電話番号　079-295-2330

白衣を脱いだ私の独り言

秋は日常を整えることからスタート

こんにちは！院長の米山です。少しずつ暑さがやわらぎ、秋の気配を感じる季節になってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目は生活を見直す良いタイミングです。私はこの時期になると、身の回りの物を少しだけ整理します。少しでも物が減ると気持ちも軽くなりますよ。



また、夏の疲れが出やすい時期なので、無理をせず、しっかり休むことも大切。食事や睡眠など、基本的な生活リズムを整えることで、体調も安定してきます。

新しい季節を心地よく迎えるために、皆さまも日常を整えてみませんか？

自分と向き合う時間を大切にしながら、日々健康に過ごしていきたいですね♪

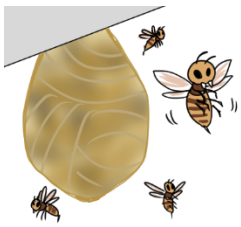
行楽シーズンに潜む身近な危険「スズメバチ」

過ごしやすい気候になってくると、屋外に出かけたくなりますね。でも注意しなければならないのが、スズメバチです。特に９月は働きバチが増え、巣が拡大して活動的になる時期。彼らの繁殖期と重なる今の時期は、巣のそばを通っただけでも襲撃される危険があります。また、オオスズメバチは草木の繁みや樹洞などに巣を作りますが、コガタスズメバチやキイロスズメバチは街中にも巣をつくります。そのため、野山に限らず、街中でも注意が必要です。

もし巣を見つけた場合は、速やかにその場から離れましょう。

ハチが近づいてきても、大声を出したり、手で振り払ったりせず、静かにやり過ごします。

スズメバチの被害の多くは8～10月に集中しています。十分に注意して、秋の行楽シーズンを楽しんでください。



患者さんが知らない歯の怖い話　歯周病 vol.169

見逃していませんか？歯周病の初期サイン

歯周病は、気づかないうちに進行する病気といわれています。痛みがほとんどないため、初期のサインを見逃してしまい、気づいた時には悪化しているという方も少なくありません。今回は、歯周病の初期症状と、早めに気づくためのポイントをご紹介します。

▼こんな症状は要注意！歯周病の初期サイン

歯ぐきが赤く腫れている、歯みがきのときに出血する、といった症状は歯周病の始まりのサインです。健康な歯ぐきは引き締まった薄いピンク色をしていますが、炎症が起こると赤く腫れぼったくなり、少しの刺激でも出血しやすくなります。また、朝起きたときにお口の中がネバつく、口臭が気になるといった変化も見逃せません。口内に歯周病菌が増えている可能性があります。

▼早期発見し、進行を防ぐためのポイント

歯周病は初期の段階であれば、適切なケアによって改善が期待できます。まずは、毎日の歯みがきを丁寧に行い、歯と歯ぐきの境目を意識してみがくことが大切です。フロスや歯間ブラシも取り入れ、歯垢をしっかり取り除きましょう。さらに、自分では気づきにくい変化を確認するためにも、定期的に歯科医院でチェックを受けることが重要です。プロによるメンテナンスが、歯周病の早期発見・早期対応につながります。

ー歯周病は初期の小さなサインに気づくことが、進行を防ぐ第一歩です。毎日のセルフケアと定期的な歯科のチェックを習慣にして、お口の健康を守っていきましょう。

◎来月は**「歯ぐきが下がる原因とは？歯周病との関係」**をお届けします。

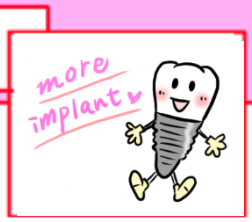
衛生士がいる　歯の保健室

Q：歯の付け根のあたりが黒ずんできたみたい…原因は？

A：歯の付け根が黒ずんで見える場合、「根面う蝕（こんめんうしょく）」と呼ばれるむし歯の可能性があります。歯ぐきが下がると、これまで歯ぐきに覆われていた歯の根の部分が露出します。この部分はエナメル質よりもやわらかい象牙質でできており、むし歯になりやすい特徴があるのです。

歯ぐきが下がる主な原因は加齢や歯周病で、「根面う蝕」は大人や高齢者に非常に多く見られる疾患です。「自覚症状に乏しく発見しにくい」「象牙質のためむし歯が進行しやすい」「根を取り囲むように広がるため治療が難しい」などの特徴があり、厄介なむし歯とも言われています。

予防には、まずは歯ぐきが下がる原因である歯周病を予防すること。歯ブラシに加えフロスや歯間ブラシも併用し、清潔な口内環境を保ちます。高濃度フッ素配合歯みがき剤やフッ化物配合洗口剤の使用も有効です。そして歯科医院で定期的にチェック＆クリーニングもしてもらいましょう。



骨が少ないと言われた場合の選択肢

インプラント治療では、あごの骨に人工歯根を埋め込むため、十分な骨の量や厚みが必要になります。そのため骨が不足している場合は、安定性や耐久性に影響が出る可能性があり、インプラントは難しいと言われることがあります。しかし、骨が少ない場合でも治療できる可能性はあります。今回は骨が少ない場合の治療の選択肢をご紹介します。

◆選択肢① 骨を増やす治療（骨造成）

人工の骨補填材やご自身の骨を使って土台を整えることで、インプラントを支える環境をつくります。治療期間はやや長くなりますが、しっかりとした土台をつくることができます。

◆選択肢② 骨の状態に合わせたインプラント

従来のインプラントよりも短い「ショートインプラント」であれば、骨の高さが不足している場合も埋入可能になるケースがあります。また、骨が不足している部分を避け、骨が十分にある部分に向かって斜めにインプラントを埋入する方法もあります。

骨の状態や全身の健康状態によっては、インプラント以外の治療法を検討することもあります。入れ歯やブリッジなどの特性を考慮し、患者様のライフスタイルやご希望に合わせてご提案いたします。

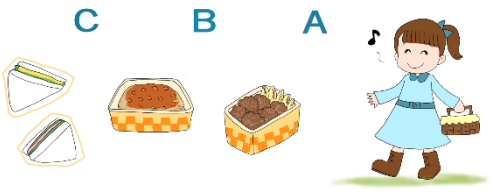
ーあごの骨が少ない場合、治療の選択肢はひとつではありません。大切なのは、お口の状態をしっかり把握したうえで、ご自身に合った方法を選ぶことです。不安や疑問がある場合は、どうぞお気軽にご相談ください。安心して納得できる治療を一緒に考えていきましょう！

◎次回は、**「あごの骨が少なくなる原因は？」**をお伝えします。

意外に当たるかも？心理テスト

☆ピクニックに持って行く行楽弁当は何がいい？

A 唐揚げ弁当
B パスタや冷製麺
C サンドイッチ



※今のあなたの「人間関係」を占います。

A：定番の唐揚げ弁当を選んだあなた。人間関係では、周囲に安心感を与えるタイプです。誰とでも自然に打ち解けることができ、頼られることも多いでしょう。

B：さっぱりとした麺類を選んだあなた。人間関係では、ほどよい距離感を大切にするタイプです。無理に深く関わるよりも、自分のペースを守るほうが心地よい関係を築けます。気の合う人とは自然と長く続きそうです。

C：手軽でおしゃれなサンドイッチを選んだあなた。人間関係では、柔軟でバランス感覚に優れたタイプです。相手に合わせるのが上手で、どんな場面でも周囲とうまくなじむことができるでしょう。

一本でも多く自分の歯を残そう！

歯を強くする美味しいゴハン

「鮭ときのこの炊き込みご飯」

夏の疲れが出やすい９月。今回は、体をやさしく整えながら歯の健康もサポートしてくれるレシピをご紹介します。鮭には歯や骨の形成に欠かせないビタミンＤが豊富に含まれており、カルシウムの吸収を助けてくれます。また、きのこ類にもビタミンＤや食物繊維が含まれており、体の内側から健康をサポートします。季節の食材を取り入れて、無理なく元気を取り戻していきましょう！

【材料】米２合、鮭２切れ、しめじ１パック、
しょうゆ・みりん・酒　各大さじ１、
和風だし小さじ１、バター適量

① 炊飯器の内釜に米と調味料を入れ、２合の水加減にする
② ①に、鮭としめじをのせて、炊飯
③ 炊き上がったらバターを加え、全体を混ぜて完成！
★仕上げに小ねぎやごまを加えても美味しいですよ♪

９月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	休	4	5
6	7	8	9	休	11	12
13	14	15	16	休	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

編集後記

９月に入り、昼と夜の長さがほぼ同じになる「秋分の日」が近づいてきました。秋分の日はお彼岸の中日にあたり、この世とあの世が最も近づく時と言われています。そのため、ご先祖様や大切な故人へ、感謝や偲ぶ気持ちを伝えるのにぴったりの日なのだそうです。

この時期こそ日頃の感謝をより深くお伝えしたいですね。