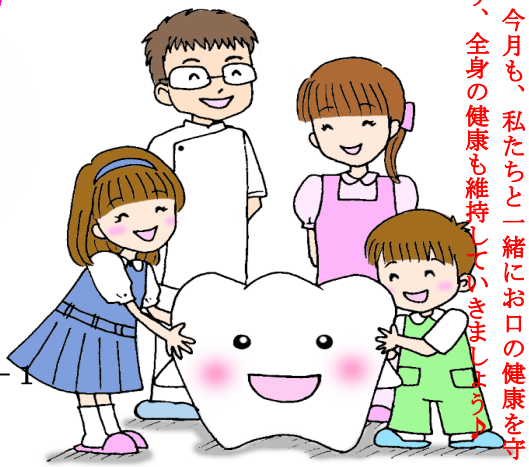
2026年10月

歯っぴーライフ



季節の挨拶

こんにちは！

朝晩が涼しくなり、すっかり秋らしくなってきましたが、皆さまお元気でお過ごしですか？

さて、十月号では、歯ぐきが下がる原因と歯周病との関連のお話、歯間ブラシと歯と歯の隙間のお話、インプラント治療時顎のほねが少なくなる原因のお話です！

そしてよく噛んで食べることにつなが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

久しぶりに昔の音楽を聴いてみました

こんにちは！院長の米山です。

先日、ふと昔よく聴いていた音楽を耳にする機会がありました。懐かしくなって、家に帰ってから当時の曲をいくつか聴いてみることに。

不思議なもので、曲が流れた瞬間、当時の出来事や風景、友人との会話などが次々と思い出されました。そして、懐かしい音楽とともに、少しだけ昔の自分に会えたような、くすぐったい気分に。音楽の素晴らしさを改めて感じることができた楽しいひとときとなりました。

皆さんも、「あの頃」を思い出すような一曲はありますか？秋の夜長、久しぶりに昔好きだった音楽を聴いてみるのも、良いかもしれません♪

知らないうちに体に負担？秋の寒暖差に要注意！

秋は残暑も過ぎ去り過ごしやすくなる一方で、朝晩と日中の気温差が大きくなる季節です。この寒暖差に体がついていけず、自律神経のバランスが乱れやすくなり、だるさや頭痛、肩こり、動悸、吐き気、腹痛、下痢、めまい、不眠、うつ、イライラなどさまざまな不調が現れることがあります。

また、自律神経が乱れると免疫システムも適切に機能しなくなります。免疫力が低下すると、風邪などの病気の感染リスクが上がるだけでなく、歯ぐきが腫れたり、歯周病が進行しやすくなるなど、お口の中にも影響が出ることが。

今の時期は、脱ぎ着しやすい服装で体温調整をしたり、入浴はぬるめのお湯にゆっくり浸かって自律神経を整えるなど、普段の生活習慣に気を配ることが大切です。季節の変わり目こそ、丁寧なケアで健康を守っていきましょう！

患者さんが知らない歯の怖い話　歯周病 vol.170

歯ぐきが下がる原因は？歯周病との関係

「最近、歯が長くなった気がする」「歯と歯の間が目立つようになった」―そんな変化を、年齢のせいだと思っていませんか？実は、歯ぐきが下がる原因のひとつに歯周病があります。今回は、意外と知られていない、歯ぐきと歯周病の関係についてお伝えします。

▼歯ぐきが下がるのは、歯周病のサイン？

歯周病になると、歯ぐきに炎症が起こります。進行すると、歯を支えている骨が少しずつ溶かされ、その結果、歯ぐきも下がり、歯の根元が露出して歯が長くなったように見えることがあります。
また、歯根部分が露出することにより、むし歯や知覚過敏も招きやすくなります。

▼歯周病が怖いのは、気づきにくいこと

歯周病の怖いところは、初期は痛みなどの自覚症状がほとんどないことです。そのため、いつの間にか、歯を支えるあごの骨まで失われ、歯がグラグラになってしまうこともあります。

▼歯を失わないために、早めのチェックを

「歯ぐきが下がった」「歯と歯の間にすき間ができた」「歯が以前より長く見える」といった変化は、歯周病が進行しているサインかもしれません。少しでも気になる症状があれば、早めに歯科医院を受診して、お口の状態をチェックしてもらうことをおすすめします。

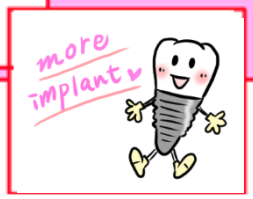
―このように「歯ぐきの下がり」は、歯周病が影響している可能性がおおいにあります。毎日のセルフケアと定期的な歯科のチェックを習慣にして、お口の健康を守っていきましょう。

◎来月は**「歯周病予防に“舌ケア”が効く？舌の汚れが細菌の温床に」**をお届けします。

衛生士がいる　歯の保健室

Q：歯間ブラシを使うと、歯と歯のすき間が広がらない？

A：「すき間が広がるのが怖くて、歯間ブラシは使わない」という方がいらっしゃるかもしれません。でも正しく使えば、歯と歯のすき間が広がる心配はありません。
すき間が目立つようになったと感じる場合、歯間の歯垢を取り除くことで歯ぐきの炎症が引き、歯ぐきが引き締まったことが原因である可能性が高いです。これは、歯ぐきが健康な状態に近づいた結果といえるでしょう。歯間ブラシは、歯ブラシだけでは落としきれない歯と歯の間の汚れを取り除くために、とても有効なアイテムです。
ただし、サイズが合わないものを無理に押し込んだり、力を入れて動かしたりすると、歯ぐきを傷つけ、すき間を広げてしまうことがあります。歯間に合ったサイズを選び、正しい使い方をすることが大切です。自分に合うサイズや使い方に不安があるときは、お気軽におたずねくださいね！



あごの骨が少なくなる原因は？

あごの骨に人工歯根を埋め込むインプラント治療では、十分な骨の量や厚みが必要になります。しかし、あごの骨が不足していてインプラント治療が難しくなるケースもあります。でも、そもそもなぜあごの骨が少なくなるのでしょうか？今回は、あごの骨が減ってしまう主な原因をご紹介します。

◆原因① 歯周病

大きな原因のひとつが歯周病です。歯周病菌の出す毒素と、体を守ろうとする免疫反応により、骨が徐々に溶かされていきます。

◆原因② 歯を抜いたままにしている

歯を失った後、放置していると、歯を支えていたあごの骨は徐々に吸収されていきます。歯には、噛むことであごの骨に適度な刺激を与え、あごの骨を健康に保つ役割がありますが、歯がなくなると、その刺激が減り、骨が少しずつ痩せていくのです。合わない入れ歯の使用も、あごの骨の痩せにつながることがあります。

◆原因③ 加齢や生活習慣

年齢を重ねると、骨の新陳代謝の変化などによって、あごの骨も少しずつ変化します。また、喫煙などの生活習慣が歯周病を悪化させ、結果的に骨の減少につながることもあります。

ーこのようなことが、あごの骨が少なくなる原因です。あごの骨が少ないと、将来のインプラント治療に影響する可能性が出てきます。インプラントを検討している方は、現在のあごの骨の状態を確認することが大切。気になることがあれば、お気軽にご相談くださいね！

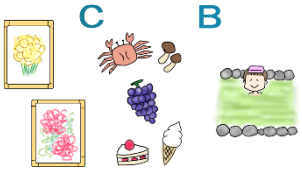
◎次回は、**「インプラントは一生もつ？」**をお伝えします。

意外に当たるかも？心理テスト

☆日帰り旅行に行くならどこがいい？

A 温泉
B グルメツアー
C 美術館めぐり

※今のあなたの「恋愛運」を占います。



A：温かく安心できる関係を築ける相手とのご縁がありそうです。パートナーがいる人は、一緒に過ごす時間を大切にすることで、より絆が深まりそうです。

B：楽しい時間を共有することが、恋のきっかけになりそう。気になる人を、食事やお出かけに誘ってみるのもおすすめです。パートナーがいる人は、いつもと違う場所で食事を楽しむと会話も弾みそうです。

C：普段はあまり接点のないタイプの人にご縁がありそう。好奇心を持って外の世界に目を向けると、思わぬところから恋が始まる可能性が。パートナーがいる人は、お互いの新しい一面を知ることで関係が深まりそうです。

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

「れんこんのバター炒め」

今回は秋から冬にかけて旬を迎える野菜・れんこんをつかった歯に良いレシピをご紹介します。食物繊維やビタミンCなどを豊富に含むれんこんは、シャキシャキとした歯ごたえがある、噛む回数を増やすきっかけになる食材です。しっかり噛んで食べることは、唾液の分泌を促すことにつながります。旬のおいしさを楽しみながら、健康な口内環境を維持していきましょう！

【材料】れんこん 150g、塩昆布 大さじ1、
バター 大さじ1、しょうゆ 少々

① れんこんの皮をむき、2〜3mm幅の薄切りに。
水に3分ほどさらして、水気をよく拭き取る。

② フライパンにバターの半量を熱し、れんこんを並べ、
中火で両面に焼き色がつくまで炒める。

③ 残りのバター、塩昆布、しょうゆを加え、
全体に味がなじむようにざっと炒め合わせる。

10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				休	2	3
4	5	6	7	休	9	10
11	12	13	14	休	16	17
18	19	20	21	休	23	24
25	26	27	28	休	30	31

編集後記

秋になると、どこからともなく漂ってくる金木犀の甘い香り。この香りを嗅ぐと、季節の移り変わりを感じます。普段は何気なく通り過ぎている道でも、香りや風、空の色などに意識を向けてみると、身近なところに秋を感じる瞬間がたくさんあるものです。

忙しい毎日の中でも、季節の変化を楽しむ心の余裕を大切にしたいですね♪