

1月発行



ハッピートゥース



ギャル歯ちゃん

ハッピートゥース オリジナルキャラクター

NEWS

歯周病は肌荒れの原因にもなる

「お肌の手入れを丁寧に行っているのに肌荒れが治らない」とお悩みの方は少なくありません。実はその肌荒れ、歯周病が原因である可能性も…。

歯周病は歯茎の炎症を引き起こして、歯周組織を破壊していく病気です。この炎症が全身に広がると、肌の弾力や潤いを保つコラーゲンを減少させてしまいます。

さらに、歯周病がもたらす体内の炎症は血流を悪化させるため、肌に必要な栄養が十

分に届かず、肌のくすみやシワの原因にもなるのです。

歯周病菌によって免疫力が低下すると、ニキビなどの肌トラブルを引き起こすリスクも高まるため、きれいな肌を目指すためには、口内環境を整え歯周病を予防することが大切です。

肌トラブルでお悩みの方は、口腔ケアを始めてみることで改善するかもしれません。

院長のひとりごと

冬期うつを予防するためにも 午前中は外出しよう

冬期うつとは、季節性感情障害のことで、冬になるとうつ状態になる病気です。日照時間が深く関係していると考えられており、冬にかけてうつ状態になり、春先の3月ごろになるとよくなるのが特徴です。

セロトニンや、ノルアドレナリンなどの脳内神経伝達物質がうまく働かなくなることに起因する疾患ですが、セロトニンの合成には、日光が欠かせません。日光に当たるとセロトニンが合成されて精神面が安定しますが、セロトニンが不足すると不安に襲われやすくなります。

そのため、日照時間が少なくなる冬にうつ状態になる方が増えてしまいます。寒さから室内に引きこもりがちになりますが、午前中の30分だけでも外出するとよいでしょう。



ヤマン歯ちゃん

今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・1P…院長のひとりごと
- ・2P…歯にまつわるエトセトラ
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…ワンポイント歯・メモ
- ・4P…誕生石と有名人の誕生日
- ・5P…こどもの歯のおはなし
- ・5P…歯ハハクイズ
- ・6P…今ドキ！気になる歯の情報
- ・6P…知っ得！歯のコラム
- ・7P…今日から実践ホームケア！
- ・7P…スマイルビューティー
- ・8P…歯のお悩みQ&A

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



歯周病リスクが高まるのはどんな人？

歯周病リスクが高い人に、喫煙者や糖尿病患者、妊娠中の方が挙げられます。

喫煙によって免疫力が低下するため、歯周病菌に対する抵抗力が弱まります。また、血行が悪くなることで歯周病の症状が現れにくく、発見が遅れることもあります。

喫煙者は歯周病治療を行っても治療効果が出にくく、進行しやすいことが明らかになっているため注意が必要です。

糖尿病患者は免疫力が低下することで歯周病菌が増加しやすく、歯周病が進行しやすい傾向にあります。歯周病が進行すると糖尿病も悪化しやすい特徴があります。

そして、妊娠中の方はエストロゲンという女性ホルモンによって歯周病菌が増加しやすくなります。さらに妊娠中は唾液の分泌量が減ったり、つわりで口腔ケアが十分に行えなかったりすることで歯周病リスクが高くなりがちです。

News

こんな時どんな治療をする？ 歯周病の始まり【歯肉炎】

関西弁のなん歯くん



歯肉炎とは歯茎が炎症を起こしている状態です。歯肉炎の状態ではまだ歯周組織の破壊は始まっていませんが、放置していると歯周炎へと進行し、歯周組織が破壊されます。

この歯肉炎の状態で適切な処置を行っていただければ健康な歯茎の状態に戻すことが可能です。最も大事な治療はブラークコントロール（歯垢を除去し、口内環境を整えること）です。正しい歯磨きを行い、歯科医院でのクリーニングを受け、口腔環境を正常に保つことが大切です。

歯科医院では一人ひとりに適したブラッシング指導が受けられます。正しい歯磨きを習得して歯肉炎の状態を改善しましょう。

歯に良いレシピ

材料（2人前）

・小松菜	200g
・油揚げ	1枚
・めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ4
・水	大さじ3
・砂糖	大さじ1

簡単に短時間でできる 小松菜の煮浸し

パッと簡単にできちゃう小松菜を使ったレシピです。

旬の素材を使った料理で
おいしく!!



※写真はイメージです

作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切ります。根本部分は硬いので切り落としておきます。
- ② 油揚げを1cm幅に切ります。
- ③ 鍋に水を入れ、茎の硬い部分から先に入れて一煮立ちさせます。
- ④ ③に油揚げとめんつゆ、砂糖を加えて全体に味が馴染むように軽く混ぜます。
- ⑤ ④に①の葉の部分を加えます。しんなりしてきたら火を止め、お皿に盛り付けて完成です。

噛むのは大きな力がかかる

食べ物を噛む時、歯や歯茎には大きな力が加わります。りんごをひとかじりするのに歯にかかる力はなんと約20kg！1日の食事を合計すると400kg以上の力がかかっているといわれています。大きな力を受け止めてしっかりと噛み砕いている歯はとても丈夫です。
食事を楽しむためには、丈夫で健康な歯が必要ですので、歯を大事にしましょう。

ワンポイント
歯・メモ!



誕生石

あなたは何日?

誕生石と有名人の誕生日紹介

1

月の誕生石



ガーネット

有名人の誕生日

1日 堂本光一（どうもと こういち）	12日 イモトアヤコ	23日 ムロツヨシ
2日 竹野内豊（たけのうち ゆたか）	13日 平山あや（ひらやま）	24日 伊織もえ（いおり）
3日 梅田彩佳（うめだ あやか）	14日 豊田エリー（とよた）	25日 千原せいじ（ちはら）
4日 竹内力（たけうち りき）	15日 石原良純（いしはら よしずみ）	26日 綾野剛（あやの ごう）
5日 佐藤ちひろ（さとう ちひろ）	16日 ダンディ坂野（さかの）	27日 yasu（やす）
6日 小林龍二（こばやし りゅうじ）	17日 りょう	28日 新庄剛志（しんじょう つよし）
7日 中村優子（なかむら ゆうこ）	18日 上野まな（うえの）	29日 平野紫耀（ひらの しょう）
8日 森唯斗（もり ゆいと）	19日 伊藤あさひ（いとう）	30日 たかし
9日 井上真央（いのうえ まお）	20日 矢口真里（やぐち まり）	31日 安藤なつ（あんどう）
10日 林みなほ（はやし）	21日 水樹奈々（みずき なな）	
11日 鈴鹿央士（すずか おうじ）	22日 ペ・ジヒョン	

こどもの歯のおはなし /

「子どもの口呼吸が増えている。 口呼吸はなぜ悪い？」



近年では子どもの口呼吸が増えています。口呼吸はさまざまな点で影響を及ぼすため、早めの改善が必要です。口呼吸を放置しているとどんなリスクがあるのでしょうか？

- 虫歯になりやすい：口呼吸が癖になっていると口の中が乾燥しやすいため、細菌が繁殖しやすくなってしまいます。その結果、虫歯や歯周病リスクが高まるので注意が必要です。乾燥が続くと、唾液の分泌量も減少し、口臭の原因にもなります。

- 歯並びが悪くなる：舌の正しい位置は、上前歯の付け根あたりに舌の先端がついている状態です。口呼吸をしていると舌の位置も下がってしまいます。その結果、上顎の発達が衰えてしまい、唇を閉じる筋力も低下し、歯並びが悪くなってしまいます。

- 風邪をひきやすい：口呼吸の場合は直接空気を吸い込んでしまうため、ウイルスや細菌が侵入しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症に罹りやすくなってしまいます。

歯 ハ Ha クイズ！



ケガで歯が抜けてしまった場合、
どうするのが正解でしょう？



1 歯をゴシゴシきれいに洗い、出血が止まってから歯医者に行く



2 抜けた歯を牛乳につけて 60 分以内に歯医者に行く



3 抜けた歯は歯医者を持っていかない

牛乳につけて 60 分以内であれば、抜けた歯を元に戻せる可能性があります。

ゴシゴシ洗ってしまうと、歯根膜の細胞が死んでしまうため、やめましょう。再植には歯根膜が欠かせないため、歯根膜がある根っこは触らないようにしましょう。

正解は②



歯んちょう

今ドキ! 気になる歯の情報!



「歯周病を放置するリスクとは」

歯周病を放置していると、以下のようなリスクを伴います。

- **歯を失う**…歯周病が進行すると、歯を支える歯槽骨が溶かされるため、歯を支えられなくなり、最悪の場合には歯が抜け落ちてしまうこともあります。
- **口臭の発生**…歯周病菌は硫化水素やメチルメルカプタンというガスを発生させるため、これらが混ざり合った独特で不快な口臭が生じます。

• **心臓病や脳卒中の発症**…歯周病菌は血管を通して全身にまわるため、心筋梗塞などの心臓病や、動脈硬化、脳卒中などのリスクが高まります。

• **早産、低体重児出産の恐れ**…妊娠中の方が歯周病にかかると、早産や低体重児出産のリスクが高まるということが明らかになっています。妊娠中は歯周病にかかりやすいため、定期的に歯科医院を受診し、クリーニングなどの処置を受けることをおすすめします。

知っ得!

歯のコラム

「歯周病の原因ってなに？」

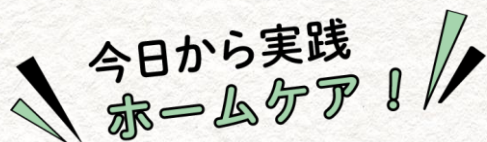
歯周病の原因はプラーク（歯垢）です。プラークには多くの歯周病菌が含まれており、細菌が歯周ポケットに侵入したり、歯周病菌が毒素を出したりすることで歯茎の炎症を引き起こします。歯周病が進行すると、歯を支える歯槽骨を溶かすため、歯がグラグラになってしまう病気です。重度の歯周病では歯が抜け落ちたり抜歯が必要になったりすることもあります。



ばあ歯



歯周病は歯を失う原因の第1位であり、虫歯よりも怖い病気といわれています。糖尿病などの全身疾患、喫煙、ストレスなど、間接的な要因によっても歯周病が進行しやすいため、このような危険因子がある方は特に気をつけなければなりません。



「マウスウォッシュはどれくらいの頻度で使用する？」

マウスウォッシュは毎日使用することをおすすめします。

ただし、過度な使用は常在菌まで殺菌してしまう可能性があります。また、唾液の分泌を低下させてしまう可能性もあるため、1日2回程度の使用がベストでしょう。

マウスウォッシュは口の中を清潔にし、口臭を予防する効果がありますが、マウスウォッシュ

だけでは細かな汚れを除去することはできません。

虫歯や歯周病、口臭を予防するためには、正しい歯磨きが大切です。丁寧に歯磨きを行った後でマウスウォッシュを使用するようにしましょう。

スマイルビューティー

「矯正治療後の後戻りを防ぐためにはどうすればいい？」



矯正治療直後は歯や骨の状態が不安定であるため、後戻りしやすい状態です。この後戻りを防ぐためには保定装置（リテーナー）を適切に使用しなければなりません。保定装置は歯を固定して、歯並びを安定させる役割があります。歯科医師の指示通りに装着時間や期間を守って使用することで後戻りを防ぎます。

また、歯並びを悪化させる悪習癖がある人は、矯正治療前もしくは矯正治療中に改善しておくべきでしょう。矯正治療後にも悪習癖が改善されていなければ後戻りの原因となります。

悪習癖が気になる方は、矯正治療を受けている歯科医院で相談してみるとよいでしょう。



ペル歯くん

歯のお悩み Q & A

このコーナーでは、歯についてのお悩みにお答えしていきます！
「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q 妊娠中や授乳中でも抜歯できますか？

A 妊娠中は抜歯を控えた方がよいですが、状況によって抜歯が必要な場合は胎児への影響が少ない安定期に行います。
授乳中は抜歯が可能です。ただし、抜歯すると痛み止めと抗生剤を服用するため、

授乳に影響が少ない薬を選択する必要があります。授乳中であることを事前に歯科医師に伝えるようにしてください。

Q 痛みがなければ虫歯ではないですか？

A 痛みがなくても虫歯である可能性はあります。
虫歯の初期段階は痛みを感じないことが多くあります。また、虫歯が深く、神経が死

んでしまった場合も痛みを感じにくくなります。
虫歯が分からない場合は、放置せずにはまずは歯科医院を受診しましょう。

発行者

いんなみ歯科
兵庫県三木市志染町青山 3-16-20
TEL : 0794-87-0099

ご予約は、今すぐお電話！
「予約お願いします」と、
お気軽にお電話くださいね。
いつでもあなたをお待ちしています。

0794-87-0099