

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当平田です。
秋も深まってきましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、十一・一二月号は、白い歯石と黒い歯石のお話や、インプラントのメンテナンスについて、そして、カルシウム豊富で食べやすい「豆腐グラタン」のレシピをご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう♪

発行先情報

発行先情報
 徳丸歯科医院
 住所 大分市寒田池添1036-1
 電話番号 097-569-0021
 診療案内 9時30分～13時30分
 14時30分～18時
 休診日 木曜・日曜・祝日



食生活と身体

思春期の頃の食生活と身体の状態についてお話ししましょう。まず、お肌のトラブル「にきび」。

思春期は成長していく過程で、**成長ホルモン**の影響を大きく受けて皮脂が多く分泌されます。15～19歳という思春期の頃は、成長ホルモン分泌が非常に盛んです。特に運動をされている方は筋肉増強ということもあり、さらに成長ホルモン分泌は増加しやすくなります。過剰に分泌された**皮脂**は毛穴を塞ぎ、毛穴が詰まることが原因で、にきびになります。とくに、部活などで太陽の**紫外線**に当たると皮脂は酸化現象をおこし、**過酸化脂質**となり異物として白血球は認識しやすくなりこれを攻撃します。つまり、にきびは、炎症状態でもあり、白血球とその悪玉菌であるアクネ菌との闘い、白血球の過酸化脂質の除去作用であり、結果的に膿（菌や白血球の死骸）がたまるといふ現象なのです。実は、にきびというのは血液の汚れ、血液の酸性化現象の現れでもあるのです。にきびが治らない原因は・・・

ファーストフード、インスタント類、甘いものが好き 便秘で困ってヨーグルトを毎日飲む！

水代わりの市販のペットボトルのお茶、炭酸飲料の大量飲み 運動系の部活などで太陽の紫外線をまともに受けている。

部活などで運動して、水を飲まない子はカルシウム不足で背が伸びないです。血液が酸性化状態ですので、アルカリにするために骨からカルシウムが大量に出てしまうからです。

運動後、尿酸値が上がりますが、そこで水代わりに**ペットボトルのお茶、炭酸**を飲んだら最悪です。

尿酸値が上がりに血液中に尿酸結晶が多くできます。

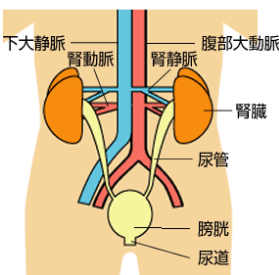
腎結石について

運動後、筋肉組織（タンパク質）が分解されて尿酸が出ます。水をしっかり飲むと腎臓から血液の汚れである尿酸などが排出されますが、水を飲まないで排出されるべき尿酸などが排出されず、体内に再度取り込まれます。尿酸値上昇。酸性化！血液が過度に酸性になると最悪死亡するので血液を元のアルカリ性PH7.4に戻すため骨からアルカリ性のカルシウムが排出されます。大量のカルシウムが消費、放出されるため、結石、胆石の原因になります。腎結石、胆石は、血液を酸性化させる水不足と**酸性水（ビール、炭酸、コーヒー、紅茶、お茶、乳製品の摂りすぎ）**が原因でもあります。

日頃から、水を2～3リットル飲むことで、尿酸を体外に排出しましょう。これが、健康の秘訣です。

水をしっかり摂る事で尿酸値が上がること（酸性化を防ぎ）、カルシウムが骨から奪われることを防ぎます。

腎結石は腎臓の内部全体にカルシウム塩が沈着したものです。





2種類の歯石、「白」と「黒」

歯石には、白い歯石と黒い歯石があるのをご存知でしょうか？普通、私たちが目にするのは白い歯石。歯ぐきの上の目に見える場所にあることから「歯肉縁上歯石」と呼ばれています。また、それとは別に「歯肉縁下歯石」と呼ばれる黒い歯石もあります。これは、歯周ポケット内にできる歯石で、歯垢に血液が混ざってできるため、黒い色をしています。実はこの黒い歯石はある危険信号でもあるのです。

「黒い歯石」は歯周病の危険信号！

▼歯周病悪化のサイン！

黒い歯石ができるということは、歯ぐきからの出血が頻繁に起きており、歯周病が悪化しているということです。放置すれば、歯周ポケットはどんどん深くなり、歯を支えるあごの骨が溶かされて歯がグラグラになってしまいます。そのような状態では、口臭もひどくなっていることが予想されます。

▼白い歯石が黒い歯石を呼び寄せる！

そんな黒い歯石をつけないようにするには、まずは白い歯石をつけないことです。白い歯石を放置していると、歯ぐきに炎症がおきて歯周ポケットができ、そこに黒い歯石ができてしまうからです。

そこで大切なのが、毎日のセルフケアとプロの手によるクリーニングです。毎日のブラッシングで歯石をつけないようにするとともに、歯科医院に定期的に通い、歯石ができていないかチェックしてもらいましょう。もしできていれば、専用の機器で徹底的に取ってもらってくださいね！

——さて、来月は【毎日の〇〇が歯周病を悪化させる！】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

「なかなか治らない」「同じ場所に再発する」…

そんな口内炎は要注意！

衛生士の平田です



舌がんなどのお口の中にできる「口腔がん」。実は、初期症状は口内炎となかなか見分けが付きません。そんなことを聞くと、「口内炎があるけど、もしかして…？」と、不安になる方がいらっしゃるかもしれません。口腔がんの見た目は、炎症部分が白色だったり赤色だったり、形も隆起していたり、しこりになっていたり、深く傷つきえぐれてしまっていたりなど様々。進行すると痛みや、食べ物がしみる、首のリンパ節が腫れるなどの症状がでてきます。口の中の衛生状態が悪い人や、虫歯や被せもの等で常に舌や粘膜に刺激がある人が、口腔がん罹患することが多いようです。

口腔がんは決して多い病気ではありませんが、「口内炎が1～2週間たっても治らない」「治ってもまた同じ場所に再発した」などの異常を感じた方は早めにご来院を。必要な場合は専門の医療機関をご紹介します。早期発見、早期治療が最良の結果につながります。



カルシウムも摂れる柔らかレシピ★豆腐グラタン★

「歯の治療中で固いものは食べにくい…」というときはもちろん、今日はパパッとできる料理でカンタンに済ませたいというときにもオススメのカルシウムレシピをご紹介します！生姜で体もポカポカに！

【材料】豆腐／1丁、卵／1個、味噌／大1
マヨネーズ／大1、とろけるチーズ／適量
すりおろし生姜／適量

- ① 豆腐は水切りしておく。
 - ② チーズ以外の材料を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
 - ③ ②にとろけるチーズを乗せて、
トースターで焼いたら出来上がり！
- ◎固いものが食べられるようになれば、きのこ類やブロッコリー等を加えても美味しいですよ。
ぜひ作ってみてくださいね♪



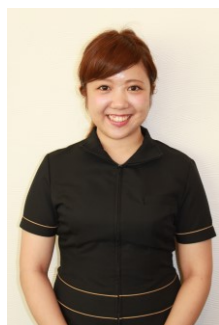
こんにちは。院長の徳丸です。普段の仕事や家事、育児などで、忙しいまま毎日が終わっていませんか？やらなければならないことに追われて自分のメンテナンスを忘れていると、心身ともに疲れ切ってしまうます。そこで今回は、「ちょっと疲れたな…」というときの自分メンテ」をスタッフのみんなに聞いてみました。皆さんもオススメのメンテナンス方法があれば教えてくださいね！

今月のテーマ【ちょっと疲れたな…というときの自分メンテ】

★カフェでゆっくり過ごす★

疲れたときは甘いものを食べることが一番のリフレッシュです♪最近、大分県もオシャレで美味しいカフェがたくさんできていて、色んなお店に行くのが楽しみです!!美味しいものを食べながら、友人と話すのが一番至福の時です！
オススメのカフェがあれば教えてください！

衛生士：本多

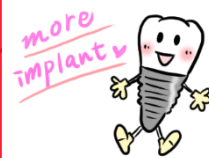


★疲れたときのメンテナンス★

体のメンテナンスはストレッチポールを使って全身をストレッチすること。テレビを見ながら首から肩、背中、手の順番で最後は足までストレッチします。時間をかけてゆっくりストレッチするので終わった後は体が軽くなります。心のメンテナンスは好きなコーヒーを豆から挽いてコーヒーを飲むことです。少し時間と手間がかかりますがコーヒーの香りで心も体もリフレッシュできます。



技工士：秋好



メンテナンスに問題がある人は…

自分の歯と同じように噛めて、見た目も美しいインプラント。しかし、治療後のメンテナンス次第ではその寿命が短くなってしまうことも…。そこで今回は、せっかく入れたインプラントを長持ちさせるためのメンテナンスについてお話ししましょう。

▼インプラント周囲炎がインプラントをダメにする！

インプラントをダメにする最大の原因がインプラントの歯周病「インプラント周囲炎」です。インプラントは人工物のため、虫歯になることはありませんが、天然の歯と違い歯根膜という組織がないために、歯ぐきへの血流が少なく、細菌に対する防御力が低いという一面があります。そのため、歯ぐきに炎症が起きやすく「インプラント周囲炎」が起きやすいのです。

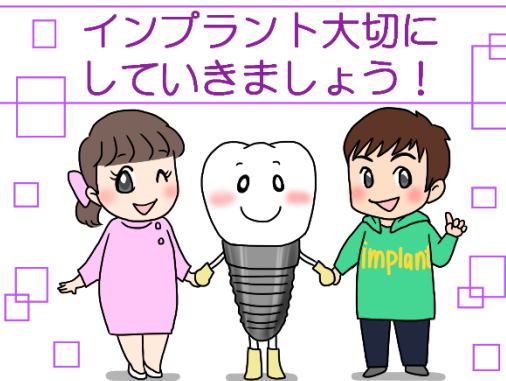
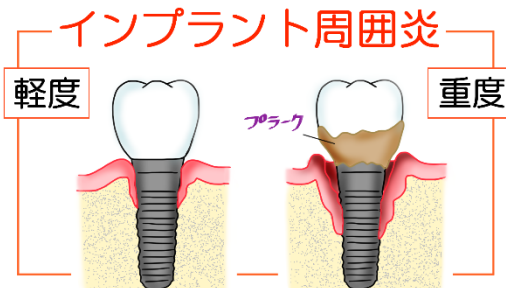
▼インプラント成功の第一歩は手術直後のメンテナンス！

インプラントを入れたばかりの時期は不安定な状態です。お口の中を清潔に保つことはもちろん、傷口の治りを遅くし、インプラント歯周炎のリスクを高める喫煙も控えたほうが良いでしょう。

▼長持ちさせるためには…

インプラントの定着後もしっかりとメンテナンスをすることが重要です。ひとつは歯医者さんでのメンテナンス。咬み合わせの確認や調整、クリーニング等をしてもらいます。そして、日頃のメンテナンスも大切。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなども使って汚れをしっかりと落とし、インプラント周囲炎を予防していきましょう。

——いかがでしたか？インプラント治療には保証がついていることが一般的ですが、定期的なメンテナンスをしていないと、保証の対象外となることが多いので注意が必要。メンテナンスをしっかりとしてインプラントを長持ちさせましょう！さて次回は、「歯医者さんでのメンテナンス」です。お楽しみに♪



あなたに捧げる こころのチキンスープ



～あの数々の名言たち～

恐れを抱いた心では、
何と小さいことしか
できないことでしょう。

～フローレンス・ナイチンゲール

(イギリスの看護婦、社会起業家、統計学者) ～

不安やマイナス思考で心が縮こまっていると、新しいことになかなかチャレンジできません。もっと成長したい、人生を楽しみたいと思うのならば、自分を信じて進むことが大切ですね！



編集後記

今月号の編集を担当しました衛生士の平田です。
先日、友人オススメの徳之島産の生姜ドリンクを購入しました。飲んでみると生姜の味がとても濃い！朝にいただと一日中体がポカポカで、冷え性の私にピッタリです。
昨冬はインフルエンザで寝込んでしまった私。今年は生姜ドリンクで体を温め、免疫力を上げていきたいと思っています！

