

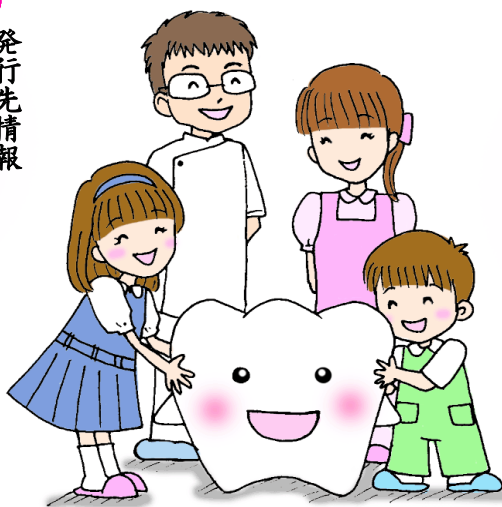
2020年3-4月

歯っぴーライフ VOL. 70号

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当片山です。
三寒四温の今日このごろですが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、今回は、コロナウイルス対策そして、カルシウムをたっぷり摂れる「さば缶と大豆のトマト煮」のレシピ等をご紹介します。
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

徳丸歯科医院
住所 大分市寒田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30分
休診日 木曜日・日曜・祝日

白衣を脱いだ私の独り言

緊急・コロナウイルス対策

コロナウイルスは、今までの経過から、人の口からの飛沫感染がほとんどだと考えられます。

ウイルスは自家増殖できません。ですから、必ず他者の細胞内に侵入します。そこで増殖するためのすみかを作り一気に増殖。では、人間の細胞では、どこの細胞で コロナウイルスなどのウイルスのすみかになりうるのでしょうか？ 人間の体において、常に炎症を起こしている箇所があります。そこがコロナウイルスの発生源となります。それは舌と咽頭です。

咳が出たら、舌の汚れがあります。舌の汚れには、肺炎菌、カンジダ、心内膜炎菌、ピロリ菌など多くの悪玉菌が存在します。もちろん、**コロナウイルスも**口腔内に存在しますので、他人に感染させない、そして、自分の口の中のコロナウイルスの増殖を抑えるためにも、口腔ケア、特に舌のクリーニングは絶対にやるべきです。口の中のコロナウイルスが気道を通り、肺に侵入、感染していることは明白。口腔内のコロナウイルスが肺で増殖し、新型コロナウイルスを発症させています。マスクと手洗いはもちろんのこと、コロナウイルス対策には、**うがいと舌磨きです。絶対です。**こまめに、うがいをする。できれば除菌水。無ければ塩水。うがいと舌磨きをしましょう。舌が傷つくことはないです。舌磨き専用ブラシを使用しましょう。

でも、不思議ですね。インフルエンザ、風邪対策には、外出先から帰って来たら、うがいをしましょうと、当たり前のように言われていたにも関わらず、どうして、マスクは、うがいのことを一切言わないのでしょうか？疑問です。学校現場、職場でも 必ずうがいをすることを義務化してもいいぐらいなのです。

歯ブラシ・舌ブラシを家族で使い回しされる方はいないでしょうが、**歯磨き粉・除菌水の使い回し**には、気をつけてください。歯磨き粉のチューブのさきには自分の歯ブラシを直接当てると自分の歯やウイルスを歯磨き粉に感染させます。歯やウイルスにとっては歯磨き粉のチューブの中は絶好の繁殖場になります。そして家族全員に感染していきます。この事は、初めて聞かれることでしょう。医師会・歯科医師会でも言っていないと思います。当医院では、徹底的な口の除菌治療を顕微鏡など見ながら行っていますが、治療を受けてホームケアもきちんとされているのに歯周病菌に再感染しているケースがあり、気がつきました。

家族みんなで使うなら、自分の手・口・歯ブラシなどが触れないように、徹底してください。

各自が自分専用の物を使うことをお勧めします。

患者さんが知らない歯の怖い話 歯周病 vol.91



歯周病は人から人へうつる感染症！

皆さまは、歯周病は人から人へうつると思いますか？歯の病気だからうつらないと思われるかもしれませんが、歯周病は歯周病菌によって引き起こされる感染症のため、実は人から人へうつるのです。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には歯周病菌はいませんが、成人の多くは歯周病に罹患しています。つまりそれは、誰かから歯周病菌をもらっているということなのです。

親やパートナーの唾液を介して…

誰から感染しているのかといえば、両親や祖父母、パートナーなど身近な存在のことが多いようです。歯周病は人の唾液を介してうつるため、スプーンなどの食器を共用したり、キスなどのスキンシップが感染リスクを高めます。では、私たちはどんなことに気をつければ良いのでしょうか？

★子どもと食器を共用しない！

自分が使ったスプーンで子どもに食べさせたり、自分の口で噛んで細かくしたものを、子どもに食べさせることはやめましょう。

★パートナーと揃って歯周病予防！

キスなどのスキンシップでも感染の危険があります。

そのため、パートナーとともに歯周病を予防することが大切です。毎日の歯磨きに加えて、歯科医院で定期的にチェックしてもらいましょう。

——いかがでしたか？自覚がなくても進行している場合がある歯周病。自分の健康はもちろん、身近にいる大切な人の健康も考え、しっかり治療も予防もしていきましょう！

さて、来月は【歯周病で手術が必要に？外科治療「フラップ手術」】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

■歳をとって気づく、歯の大切さ。

体型が丸くなったり髪の毛が薄くなったりと、歳をとると自分の変化にため息をつくことが多いものです。

そんなシニア世代を対象にしたある調査によると、「変化してほしくなかったこと」「失って後悔していること」を聞いたところ、なんと「歯」が第1位だったのだそうです。歯周病や虫歯などで自分の歯を失うというショックに加え、歯を失うと治療費用も治療期間もたくさん必要です。そして、何より悲しいことは、日々の食事を美味しく食べることができなくなってしまうことではないでしょうか？

若い頃は“痛くなったら治療すればいい”ぐらいの感覚で、歯の価値を軽く見ていた方も、自分の歯が減り始める50代あたりから、歯のありがたみが身にしみてくるのかもしれません。

できるだけ多く健康な歯を残せるように、今からでもメンテナンスをしっかりしていきましょう！

お口の健康を考える私たちが全力でサポートします！

衛生士の片山です





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



カルシウムたっぷり！さば缶と大豆のトマト煮★

育ち盛りのお子さまも、骨粗鬆症が気になる方も嬉しい、サバ缶と大豆を使ったカルシウムたっぷりのレシピをご紹介します。材料を鍋に入れて煮るだけ。簡単なのでぜひつくってみてくださいね♪

【材料】

さば水煮缶、大豆水煮、トマト水煮缶、玉ねぎ
 調味料（コンソメスープの素、ウスターソース、酒）

- ① 玉ねぎはスライスしておきます。
- ② 鍋に材料と調味料をすべて入れます。
水も加え濃さを調整します。
- ③ 火にかけ沸騰したら弱火にし約 20 分煮たら完成です！



★キャベツや人参、きのこ類を加えても美味しいですよ♪

スタッフ紹介



こんにちは。院長の徳丸です。皆さんはお休みの日はどんな過ごし方をされていますか？私は「何をして過ごそうかな…」と考えているうちに休みが終わってしまうこともしばしば…。

そこで今回は、当院スタッフに週末の過ごし方を聞いてみました。皆さんもオススメの過ごし方があれば、ぜひ教えてください！

今月のテーマ【休日の過ごし方は？】

★休日はカメラを持ってお出掛け

休日はカメラを持って出掛けます。

中古で買った古いカメラなので、最新のものより使い勝手は悪いのですが、逆に味があって愛着がわいてます。季節ごとに撮りたいものが変わるので

今度はどこに行こうかなと毎日考えるのも楽しみです！

おすすめの場所などがあったら教えてください！



歯科衛生士：平田詩帆

★オシャレなカフェ探しとホームパーティ

最近良く友人とオシャレなカフェを探して行ったり、ホームパーティをしたりします。

料理を作るのがもともと好きで、料理はほぼ毎日します！週末など休みはカフェで良かったなあと思うものを真似して作ったり、見た目や手の込んだものを作り楽しんでいます。現在、豊後大野市に住ん



でいるのですが、野菜や果物がとても安くおいしいので、野菜たっぷりの料理、果物沢山のデザートを作り、日々レベルアップできているような気がします。

歯科衛生士：廣瀬佑衣



治療成功には〇〇〇〇が必須です！

歯を失ってしまったときの選択肢のひとつインプラント。自分の歯で噛んでいるような噛み心地が得られ、審美性にも優れている治療法ですが、ほとんどの患者様はインプラントを入れる前にしておかなければならないことがあります。それは歯周病の治療。今回はその理由についてお話しします！

★ほとんどの患者様は、歯周病になっている！

インプラント治療の前に、歯周病の治療が必要である理由のひとつが、歯周病になっている患者様が大変多いことです。

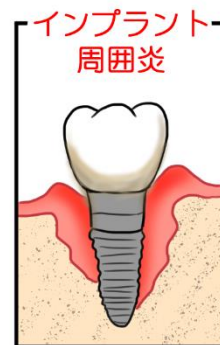
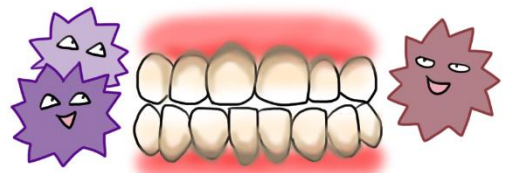
歯周病は成人の約8割がかかっているといわれており、実際、当院でインプラント治療を希望される方の多くが、歯周病に罹患しています。

★インプラント周囲炎になり治療が台無しに！

そして、歯周病の治療をしていないと、インプラントの治療自体が失敗に終わってしまう例が多いことも理由です。

そもそも歯周病は、歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、進行するとあごの骨まで溶かしてしまう怖い病気です。放置すれば歯がグラグラになり抜け落ちてしまいます。インプラントも同様で、歯周病の治療をしないままインプラントを入れると、歯周病菌が体内に侵入してあごの骨を溶かす「インプラント周囲炎」のリスクが高まり、最悪の場合、インプラントがグラグラになって脱落してしまうのです。

歯周病は治療しましょう！



インプラント成功させましょうね!!



——いかがでしたか？今回は、インプラント治療を成功させるためには、歯周病を事前に治療する必要があることをお伝えしました。ぜひ皆さまのデンタルライフにお役立てくださいね！

さて次回は、「長持ちさせるための秘訣は？」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～

およそ惨めなものは、
将来のことを不安に思って、
不幸にならない前に
不幸になっている心です。

～セネカ（ローマ帝国の政治家、哲学者、詩人）～

漠然とした不安であれば、それはどうしようもないこと。どうしようもないことを不安に思い人生を楽しめないのは実につまらないものですね。

まだ未来は
決まてない!!



編集後記

今月号の編集を担当しました衛生士の片山です。
家の中のモノって増えていく一方ではありませんか？でも、使うか分からないモノに場所を占領されて、生活が窮屈になるのもナンセンスですよ。そこで、家族に協力してもらい、今月末までに不要品を処分することに。すっきりした我が家を想像しながら、皆で頑張っているところです。
すきり♡ ドーン



