

2020年5.6月

歯っぴーライフ VOL. 71号

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当は技工士の秋好がさせていただきます。

新緑の季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、五月、六月号では、歯医者さんで歯石を取る時の流れは？とインプラント周囲炎を正しく予防。そして、歯の治療中もストレスなく食べられるチーズブリゾットのレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口のお口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう♪



発行先情報

医院名 徳丸歯科医院
住所 大分市寒田10036-1

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 日曜日 祝日

白衣を脱いだ私の独り言

武漢風邪対策2

院長の徳丸です。不快に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、思っている通りに書きます。

歯科では、今回の武漢コロナウイルスよりはるか以前から、インフルエンザ、肝炎、HIV等の、もはや当たり前明らかに危険性の高い感染症から、身を守りつつ戦ってきましたし、口腔内の衛生観念といえば壊滅的な日本（失礼）一生懸命治療と予防に尽力しています。歯科は歯の治療だけではなく、来院患者さん達からの感染を如何に防ぎ、拡散させないかが仕事の中心でもあります。患者さんが自分で感染ハイスルクに作り上げている環境を一生懸命説明し、時に説得し、どうすれば、衛生的に健康を保てるようになっていただけるかを日々考えています。器具・マスク・グローブ・紙コップ等、患者さん毎に交換・廃棄 消毒滅菌をして他の患者さんに感染させないよう手を尽くしています。広義の感染に対する我々の心構え・当たり前が、世の中のスタンダードを越えている事は誇りに思っています。さて

日本でのインフルエンザの患者数(感染者数ではありません)は毎年、1000万人。12月、1月、2月の3か月間にです。**死者数は毎年、約1万人。毎日100人死亡している計算になります。**因みにアメリカは昨年8万人の死者がでます。今回のコロナウイルスのように報道すれば、今日は10万人の新規患者で100人の死者が出たと毎日報道することになります。いまの報道はひどいです。脳と心への暴力で病気になるります。

今年は1月に武漢コロナウイルスがBスポットの占有争いに勝った為に**インフルエンザが激減し**患者数は600万人。死者数は**6000人で4割も減りました**。死亡しないまでも、発症すれば高熱が出て、5日間ほど寝込み、学校や仕事に行けず、同僚や家族に迷惑をかけます。治療薬のタミフルやワクチンがあるので、キチンと対処すれば、妊婦や乳幼児、高齢者の発症を防げて死者数は激減するはずですが、一般人はこれらの事を知らされていません。毎年、1万人の死者が出ているのに。肺炎では毎年、12万人が死亡しています。こちらも大問題です。

武漢にあるアジア最大のウイルス研究所から漏れたと世界中が断定し、新型のため治療薬、ワクチンが無い。最大の被害国のアメリカでは、ウイルス発生を隠蔽し拡散させたと、中国に多数の損害賠償の訴訟がおきて大騒ぎの武漢コロナウイルス。2月中頃までオリンピック開催のために渡航制限せず、今だにロックダウンもゆるゆるの日本での死者数は500人。どうもアジア人、特に日本人は武漢コロナウイルスには既に免疫を持っているのではないかと世界が注目しています。安心していいとは言いませんが、もう少し冷静になっていいのではないのでしょうか。

我々も武漢風邪の発症予防、肺炎への移行予防に尽力します。お互い頑張りましょう。



歯医者さんで歯石を取るときの流れは？

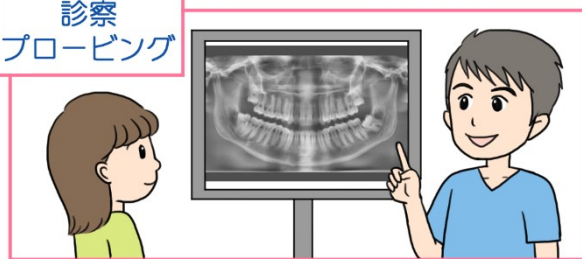
歯石を取ってもらいたいけど、「歯石取りってどんなことするの？」という不安から、なかなか歯科医院に足が向かないという方もいらっしゃるかと思います。歯石そのものに害はないですが、歯石をすみかとして歯周病菌などの細菌類も増えていきますので、歯石を除去することはとても大切。そこで今回は一般的な歯石取りの流れをご紹介します。

フロービング～スケーリング～ルートプレーニング

■診察やフロービング

まずはお口の状態をチェックします。歯や歯ぐきの状態を診察し、歯周ポケットの深さを測るフロービングや、歯と歯ぐきの状態を確認するためにレントゲンを撮影し歯周病の進行具合を確認します。

診察 フロービング

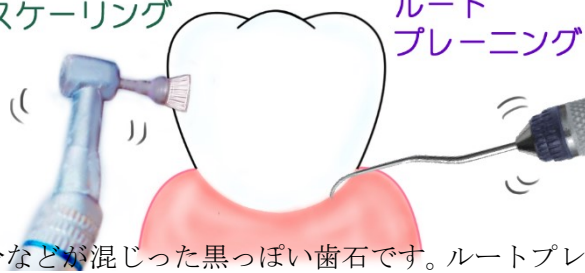


■スケーリング

次は、歯ぐきの縁の上側についた歯石を取り除くスケーリングを行います。手動で行うハンドスケーラーや、音波や空気圧で歯石を剥がして水で流し去る超音波スケーラー等の専用器具を使い歯石をとっていきます。

スケーリング

ルート プレーニング



■ルートプレーニング

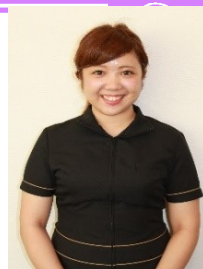
歯石には2種類あります。歯ぐきの縁より上についた白っぽい色の歯石と、歯周ポケット内部についた血液成分などが混じった黒っぽい歯石です。ルートプレーニングでは、歯周ポケット内部で歯根に固くこびりついた歯石を専用の道具で取り除いていきます。セルフケアだけで歯石を防ぐことは厳しいのが現実です。ぜひ、歯科医院で歯石を取ってもらってくださいね。定期的なチェックで歯周病などになりにくいお口の環境をつくりましょう！

さて、来月は【歯周病はうつる病気？】をお届けします。

衛生士がいる 歯の保健室

治療済みの歯も虫歯に！早期発見のヒケツは？

衛生士の廣瀬です



一度治療した歯は虫歯にならないと思われるかもしれませんが、そんなことはありません。歯と詰め物や被せ物の僅かな隙間から虫歯菌が侵入し、虫歯になってしまうことは、実際よくあることなのです。

しかしながら、被せ物の下のような場所は、自分でも見えにくいので発見が遅れがちに。いつの間にか被せ物の下で虫歯が大きく広がっていることも多々あるのです。

そんな状況に陥らないためには、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的にチェックしてもらうことが重要です。何でも気兼ねなく相談できる歯科医がいれば、ちょっとした違和感も伝えやすく、早期発見が可能になります。早期の虫歯であるほど簡単な処置ですみ、治療期間も短くなりますよ。



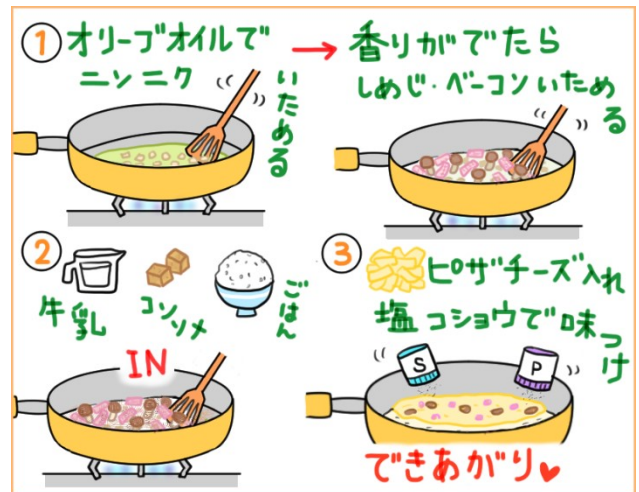
歯の治療中も OK！ストレスフリーなチーズリゾット

歯の治療中でも食べやすいやわらかレシピをご紹介します。牛乳やチーズなどでカルシウムもたっぷり。家にある材料でパッとできてオススメです♪

【材料】 ご飯、ベーコン、しめじ、牛乳、ピザ用チーズ
ニンニク、オリーブオイル、コンソメスープの素

- ① 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ香りを出し、ベーコンとしめじを加え炒める。
- ② ①に牛乳、コンソメスープの素、ご飯を入れ5～10分弱火で煮る。(牛乳の量はご飯がひたひたになる程度)
- ③ ②にピザ用チーズを振り入れ、溶けたら塩コショウで調味して完成です♪

※ソーセージやほうれん草など好みの食材をプラスしても◎残り野菜や冷ご飯がごちそうになりますよ！



スタッフ紹介



こんにちは。院長の徳丸です。毎日のお仕事や家事、育児でお疲れの方も多いのではないのでしょうか？そんな時もお家のなかに癒やしの存在があると、心が休まりますね。そこで今回は、お家のなかの癒やしについてスタッフに聞いてみました。皆さんにとっての癒やしもぜひ教えてください！

今月のテーマ【わが家の癒やしは？】

★観葉植物

数年前より、観葉植物のミリオンバンブーを家族と一緒に育てています。葉の緑の明るさや幹には竹のような節があり、いろんな部分が楽しめる観葉植物です。目が疲れたときに観葉植物の緑を見ることにより、心が癒されます。ミリオンバンブーは「開運竹」と呼ばれていて生命力も強く育てやすいです。竹は開運を意見し風水ではお部屋の西北におくと良いとされています。今度の休日はお花屋さんで育てやすい観葉植物を探してみたいです。

衛生士：片山



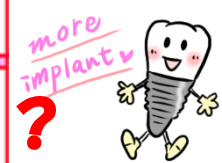
★癒しはサボテン

私は以前から育てている。鉢植えのサボテンです。普段はテレビ台の上に置いてインテリアの一部に。休みの日は部屋の出窓に置いて。時折日光浴させてます。元気に育てとついついたくさん水をあげたくなってしまうのですが、そこは我慢。



手のひらサイズの小さなサボテンでしたがついに赤い花を咲かせてくれた時は本当に嬉しかったです。

受付：高橋



インプラント周囲炎を正しく予防！？

インプラントは入れ歯やブリッジに比べて、長期間快適に使用できる可能性のある治療法ですが、ある病気が原因でインプラントの寿命が短くなってしまうことがあります。その病気はインプラント周囲炎。そこで今回は、インプラントの敵「インプラント周囲炎」について知り、正しく予防する方法をご紹介します。インプラントを使用されている方、検討されている方、必読です！

▼インプラント周囲炎とはこんな病気です。

簡単に言うと、インプラント周囲炎はインプラントの歯周病。インプラント周辺の組織が歯周病菌に感染し、歯ぐきの炎症やあごの骨の吸収など起こし、インプラントを支えられなくなってしまうのです。インプラントは自分の歯に比べ、炎症への抵抗力が低いため、細菌に感染すると急速に進行してしまいます。

▼原因&予防法

○歯磨きが不十分でお口の中で歯周病菌が増殖！…歯ブラシだけでなくフロスなども使用してセルフケアを十分に行います。

歯科医院での定期的なメンテナンスも忘れずに。

○糖尿病にかかっている…糖尿病の患者様はインプラント周囲炎になりやすいため、インプラントの周囲を清潔に保つとともに、糖尿病をうまくコントロールすることも必要です。

○喫煙習慣…タバコを吸うと歯ぐきなどの組織が貧血状態になり免疫力が低下してインプラント周囲炎のリスクが上昇。禁煙がインプラントの寿命を伸ばす近道です。

——いかがでしたか？インプラントの寿命を確実に縮める「インプラント周囲炎」。正しく予防することで、インプラントを長持ちさせていきましょう！

さて次回は、「インプラントの手術後に気をつけること」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～

本当の自由な心とは

「認める」ということである

～ゲーテ（ドイツの詩人、劇作家、小説家）～

自分のこんなところが嫌い、相手のあんなところが気に入らない…そんな気持ちになることはよくあるもの。自分や他人を認めるって、意外と難しいことですね。でも自分も相手も丸ごと認めてしまえば、気持ちがフワッと軽くなり、今より自由に生きられそうです♪

認め合えたら
もっとイイネレ



編集後記

今月号の編集を担当しました技工士の秋好です。今月のニュースレターは楽しんでいただけましたか？
ドライブするには気持ちいい季節になりましたが、新型コロナウイルスによる全国緊急事態宣言が出されました。新型コロナウイルスの予防には口腔内を清潔に保つこと、お口の健康が予防になると考えてます。歯のことで少しでも不安や心配になることがあれば気軽にお問い合わせください。