

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当は歯科衛生士の東です。

まだまだ暑い日が続きますが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、九月号では、高齢でもメンテナンス次第で自分の歯を残せるというお話や、歯科医院の通院回数について、そしてカルシウムをたっぷり摂れる「豆腐と豚肉の甘辛炒め」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

医院名

徳丸歯科医院

住所

大分市寒田1036-1

電話番号

097-569-0021

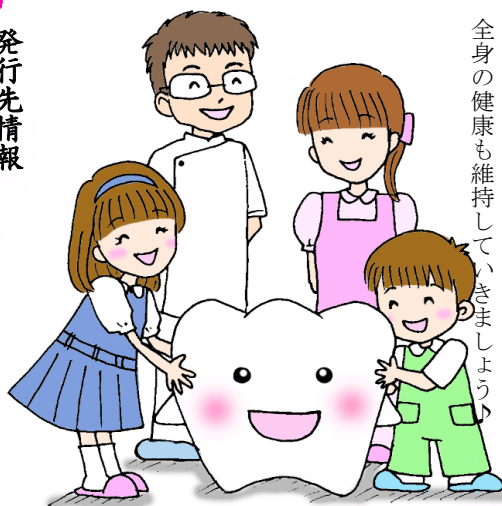
診療案内

9時半から13時半

休診日

14時半から18時半

木曜日 日曜日 祝日



サラダ油は

サラダ油、天ぷら油、コーン油、べに花油、しそ油、ショートニングなど、酸化しやすい油の過度の使用により、写真の通り、血液には真っ黒の酸化油がいつぱい。『サラダ油禁止！』と言っていた理由がこの写真でお分かり頂けるかと思います。心筋梗塞にとってもなりやすい血液です。

心筋梗塞の原因は、酸化油のとり過ぎ、油と塩(マグネシウム)の控え過ぎ、首コリ(顎関節症)、アミノ酸不足(アルギニン不足)。ちなみに、油控え過ぎは、血液の滑りがなくなり、血管内壁が傷つきやすくなり、血液中に血栓が非常に多くなり血管が詰まりやすくなります。

日頃から、加熱しても酸化しにくい油、エキストラバージンオイルを調理用として使用しましょう。加熱して酸化しにくい油はエキストラバージンオイルだけです。油は紫外線で酸化しますので、遮光瓶に入りたい油を使いましょう。油はとても大事！

外食の多い方ほど酸化した油の摂取に注意ですが、DHA、タラ肝油、EPA、スクワレン、亜麻仁油などのオメガ3系の油は汚れた油を分解しやすいので、日頃から摂取することをお勧めします。

ちなみに、ですが心臓の不整脈、期外収縮の原因の一つが後頭部の首の付け根のコリ。頭が反り返って寝ている方。歯ぎしり、いびきをかく人、無呼吸の方は首の付け根のコリがあります。首の後ろから、迷走神経という副交感神経の要の神経が出ています。ここが首コリでブロックされますと心臓の動きに異常が出やすいです。心臓の洞房結節への脳からの伝達が狂いやすいからでしょうね。だから、首の後ろに麻酔を打つと、迷走神経が遮断され、心臓は一発で止まってしまいます。歯ぎしり、食いしばり、いびきをかく人、無呼吸の方は是非、噛み合わせの治療をされてください。





歯ぎしりやくいしばりで歯周病が悪化！

「ブラキシズム」と呼ばれる歯ぎしりやくいしばり、皆さまはありませんか？通常の食事の際に歯にかかる力に比べて非常に強い力のかかる「ブラキシズム」は、さまざまな悪影響があります。そこで今回は、歯ぎしりやくいしばりが体におよぼす影響について考えてみたいと思います。

気づかないうちに、歯や歯周組織がダメになる！

■そもそも、歯ぎしり・くいしばりとは？

歯ぎしりは、上下の歯を噛み合せた状態で、横に擦り合わせるように動かす癖のことです。睡眠中にすることが多く、音がするため家族からの指摘でわかることがあります。くいしばりは、上下の歯を強くかみしめる癖です。睡眠中以外にも、何かに集中しているとき無意識にしていることが多いです。

■短期間で歯周病を悪化させる！

この「ブラキシズム」が及ぼす悪影響は、歯のすり減りや亀裂、知覚過敏などのほか、歯を支える歯周組織にも大きなダメージを与えるため、短期間のうちに歯周病が悪化してしまう危険があること。歯周病にかかっている方は要注意です！

■治療方法は？

「ブラキシズム」を軽減させるには、原因のひとつと言われるストレスを減らすこと。そして、日常生活の中でのくいしばりを自覚して意識して直すことも大切です。改善しない場合は歯科医院でマウスピースをつくる方法もあります。「ブラキシズム」で悩んでいる方はお気軽にご相談くださいね！

★来月は【歯ぐきから出血！これって歯周病？】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

「え？臭い？」マスクの臭いの原因は…？

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクをつけることが日常になりましたが、マスク内の臭いが気になる方はいらっしゃいませんか？

実は、その臭いの原因は、主に自分の口臭です。えっ、自分の口臭ってこんなに臭いの！とショックを受けられるかもしれませんが、マスクをしていると自分の吐いた息がマスク内に溜まり、今まで口臭を自覚していなかった方でも、ハッキリと自覚することが多いのです。

口臭があると、マスクをしている間はずっとストレスです。マスクの臭いが気になる方は、今回を機会に口臭予防に取り組みましょう。口臭の主な原因は歯周病や虫歯、歯石、歯垢、舌の汚れなど。必要な場合は歯科医院で治療し、正しい清掃方法でセルフメンテナンスをしていきます。口臭予防はストレスだけでなくお口の健康にも繋がりますので、口臭が気になる方はお気軽にご相談くださいね。

一人ひとりの患者さまに合った正しい清掃方法をお教えします！

衛生士の東です





カルシウム豊富！豆腐と豚肉の甘辛炒め

今回は、カルシウム豊富な豆腐と小松菜を使ったレシピをご紹介します。あっという間にできますので、ぜひつくってみてくださいね！

【材料】豆腐、小松菜、豚肉

(調味料／酒、砂糖、味噌、豆板醤、おろしニンニク)

- ① 豆腐と小松菜、豚肉は食べやすい大きさにカット。調味料は合わせておきます。
- ② フライパンに豚肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、豆腐と小松菜を入れて炒める。
- ④ 調味料を加えて、炒めて完成です！

★玉ねぎやきのこ類を入れても美味しいですよ♪



こんにちは。院長の〇〇です。残暑が厳しい季節ですね。今年は新型コロナの影響で外に遊びに行くことが難しい状況ですが、なにか楽しみを見つけてリフレッシュすることも大切です。

そこで今回は、お家で楽しんでいることをスタッフに聞いてみました。皆様もお家での楽しみを教えてくださいね！

今月のテーマ【最近、お家で楽しんでいることは？】

★あつまれどうぶつの森

世界中でブームになっている任天堂 switch 用のゲームの「あつまれどうぶつの森」をして毎日自宅で楽しめるツールとしています。

季節ごとのイベントでゲーム内で魚釣りや虫取りを楽しんでいます

癒し効果があり、平穏な日常をゲーム内で送ることが出来るので、with コロナ時代を楽しく過ごすためにもゲームを始めてみませんか？

歯科衛生士 片山



★動画配信サイト

私がお家ではまっていることは動画配信サイトでアニメや映画を見ることです。

見放題なので、休みの日は時間を忘れて一日中アニメや映画を楽しんでいます。

みなさんもお家でアニメや映画を見て楽しんでください。

また、おすすめがあれば教えてください

歯科衛生士 島田





残存歯 0 本。それでも治療できる？

毎日何気なく使っている歯ですが、失ってしまうと大変辛いものです。お食事で不自由を感じることはもちろん、滑舌が悪くなったり人前で笑うのが恥ずかしいなど、精神的にも良くない影響があります。そんな大切な歯が 1 本もないとなれば、早急に何かしらの治療をする必要がありますが、インプラントでの治療は可能なのでしょうか？

■歯が 1 本もない場合は…総入れ歯？インプラント？

歯が 1 本もない場合は、総入れ歯しか治療の選択肢がないと思われる方がいらっしゃるかもしれませんが、実際のところ、インプラント治療も問題なくできます。インプラント治療は残っている歯の本数より、あごの骨の状態が重要なのです。

■あごの骨が痩せている？

あごの骨の状態と書きましたが、インプラント治療ではインプラント体という金属をあごの骨に埋め込むため、あごの骨に十分な量や厚さが必要です。特に、歯が抜けたまま放置していた場合はあごの骨が衰えて痩せてしまいインプラントの治療が難しくなることがあります。

■事前に、あごの骨を増やす治療を行います。

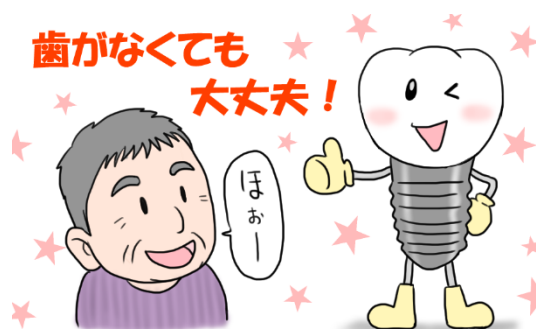
では、あごの骨の量や厚さが十分ないとインプラント治療は不可能なのでしょうか？その問題には解決策があります。

インプラント治療をする前に、痩せてしまったあごの骨を増やす治療を行うのです。その分、治療期間は長くなりますが、インプラントを支える土台をつくることができます。

—いかがでしたか？インプラント治療について詳しく知りたい方は、ぜひお気軽にご相談くださいね！

さて今回は、「このような方にはインプラントをおすすめします！」です。お楽しみに♪

歯がなくても
大丈夫！



あごの骨が薄くても
大丈夫！



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～

富める人がその富を自慢しても、
彼がその富をいかに使うかがわかるまで、
彼を褒めてはならぬ。

～ソクラテス（古代ギリシアの哲学者）～

お金を持っているだけでは、
その人が褒めるに値する人間
なのかわかりません。

「何に使うか」を知った時、
初めてその人を判断できるも
のですね。



編集後記

今月号の編集を担当しました
歯科衛生士の東です。

休日に家族とトルティーヤをつくり
ました。チリコンカンやワカモレなど
の具材のほか、今回は生地も手作り。
子どもたちと生地をこね、綿棒で伸ば
し焼いていきます。
準備ができたなら好
きな具材を好きな
だけ巻いていただ
きます！しばらく
ブームが続きそう
なわが家です♪



