

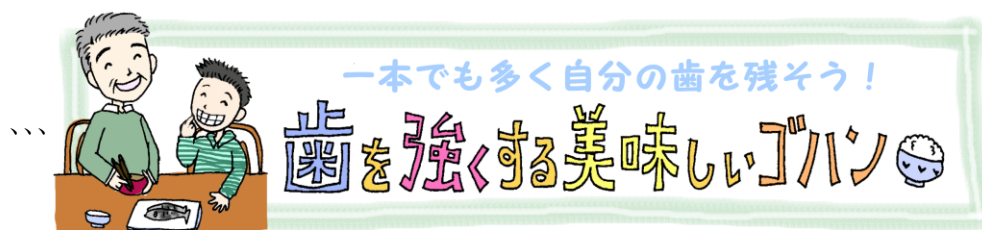
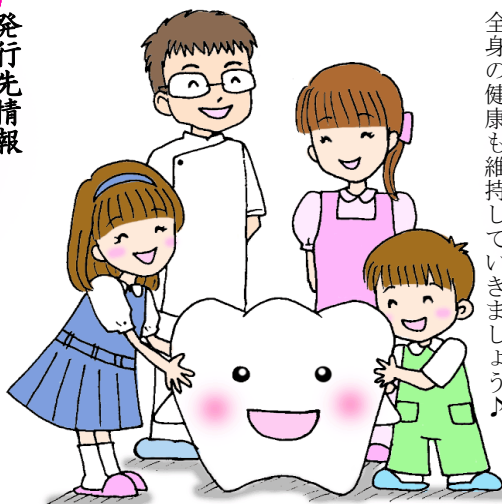
## 季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当秋好です。  
少しずつ暖かくなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、春号では、歯周病は子どもの頃から始まっている、歯根膜がないインプラント定期的なメンテナンスで長持ちさせる。カルシウム豊富な「甘ピリ辛★豆腐ステーキ」のレシピ、マウスピース矯正患者の症例をご紹介します。今月も、私たちと一緒に口腔の健康を守り、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 大分市大字寒田1036-1  
電話番号 097-569-0021  
診療案内 9時半から13時半  
14時半から18時まで  
休診日 木曜日、日曜日、祝日



## カルシウム豊富！「甘ピリ辛★豆腐ステーキ」

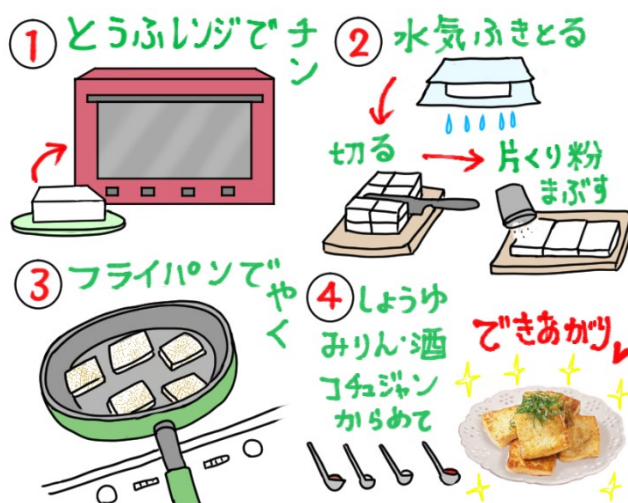
カルシウム豊富な豆腐をつかった簡単レシピをご紹介します。甘辛い味つけでご飯がすすむことはもちろん、お酒のおつまみにもピッタリの一品です。ぜひ、作ってみてくださいね♪

## 【材料】豆腐、片栗粉

[A]しょうゆ：みりん：酒＝すべて同量、コチジャン適量

- ① 豆腐をレンジで加熱し、キッチンペーパーで水気をふきとります。
- ② 豆腐を食べやすい大きさに切り、片栗粉を全面にまぶします。
- ③ ②をフライパンで両面を焼きます。
- ④ ③に[A]を入れて絡めながら炒めて、完成！

★小ねぎをトッピングすると彩りもアップ◎





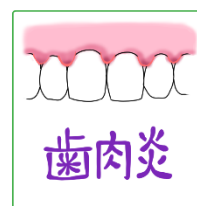
## 歯周病は子どもの頃から始まっている！

痛みや歯のぐらつきなどの自覚症状が出てくるのは大人になってからなので、歯周病は大人の病気と思われている方もいらっしゃるかと思います。でも、実は子どもでも歯周病になるのです。

歯周病は、プラークに住む歯周病菌によって歯肉に炎症が起き（歯肉炎）、進行すると歯を支えているあごの骨まで溶ける（歯周炎）病気。歯周病は「歯肉炎」と「歯周炎」を合わせた総称で、子どもの歯周病のほとんどは歯肉炎です。子ども時代に歯肉炎になり、それがジワジワと進行し、歯周炎になっていくケースが多く見られます。

### 《子どもの歯肉炎の原因は？》

- ★歯磨きが不十分でお口の中が不潔になると歯ぐきに炎症が起こります。
- ★永久歯が生える時に一時的に歯ぐきが腫れることがあります。
- ★口呼吸が原因でお口の中が乾燥すると、お口の中を洗う唾液が減るため、細菌が繁殖しやすい状態になります。
- ★思春期のホルモン分泌の影響で、いつも通りのケアをしていても歯ぐきが腫れることがあります。



歯みがき  
不十分

ホルモンの影響



口呼吸



めけた所の歯茎はれる

仕上げみがき  
大切です



ーいかがでしたか？このように歯周病は子どもの頃から気をつけなければならない病気です。小さなうちからお口の中を清潔にする習慣を身につけ、歯肉炎になりやすい時期は普段以上に丁寧な歯磨きを心がけましょう。もちろん、自分できちんと磨けない時期は、大人が仕上げ磨きで手伝ってあげます。そして定期的に歯科医院でチェックすることも忘れずに！

◎来月は【お年頃のお口特有の歯周病・思春期性歯肉炎】をお届けします。お楽しみに♪

## 衛生士がいる 歯の保健室

Q：歯の神経を抜くデメリットはありますか？

A：はい。デメリットはあります。

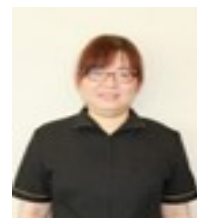
まず、神経の役割をお話しますね。ひとつは、歯に栄養を送り健康で丈夫な歯を維持すること。そして、痛みで虫歯や歯周病などのトラブルを知らせてくれる役割です。歯の神経を抜いてしまうと、これらの機能がなくなります。すると…

◎栄養の供給がなくなる歯はもろくなるため、歯の根が割れやすくなる

◎痛みを感じないため、虫歯などが進行しても気づきにくい

◎歯の根っここの先に膿がたまることもあり、治療しても改善しなければ抜歯になることも  
神経を抜くとこのようなリスクを背負うことになり、結果、歯の寿命を縮めてしまいます。“神経を抜く”治療が必要にならないよう、日頃からお口のケアを十分にしていきましょう！

衛生士の片山です



## 当医院のマウスピース矯正の症例を紹介します

矯正期間は、令和3年5月～令和4年2月です。

来院のきっかけは、お母様に歯の噛み合わせが大事と言われて、治療することになった患者さんです。

矯正が終わって、感想を聞いてみました。

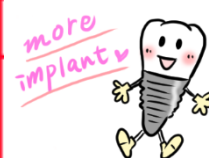
「矯正治療してどのような成果がえられましたか？」

頭痛もちだったのが、歯並びのせいだと院長先生より教えていただき、マウスピース矯正を始めると、いつのまにか、頭痛もちだったのを忘れるくらいになり、今は頭痛がありません。先日、院長先生より頭痛はどう？と聞かれて

頭痛があったのを思い出しました。ここまで歯を綺麗にしてもらったので、この状態を維持できるようにしていきたいです。歯磨きもこれまで通り、頑張っていきたいです。通うのが楽しかったです。とのことでした

矯正、お疲れ様でした。綺麗な歯並びになりましたね。嬉しい感想が聞けて、スタッフ一同喜んでいます。





## 歯根膜がないインプラント

### 定期的なメンテナンスで長持ちさせる！

インプラントによる治療は、自分の歯のように噛めて審美性も高い優れた治療法です。人工歯なので虫歯にもなりません。しかしながら、天然の歯にはある歯根膜という組織がないため、天然歯に比べて細菌への抵抗力がなく、炎症や骨吸収されてしまう速度が非常に早いという特徴があります。そのため、特に違和感がなくても、歯科医院で定期的にメンテナンスしてもらうことが必要なのです。

#### 《歯科医院での主なメンテナンス内容は？》

##### ・お口の中全体のチェック

インプラントや他の歯に問題がないか、舌や歯ぐきなどの粘膜に異常はないかなど、お口の中全体をチェックします。

##### ・クリーニング

セルフケアだけでは限界があるのも事実。プラークや歯石が付いているとインプラント周囲炎のリスクが高まります。プロによるクリーニングで健康な状態を保ちます。

##### ・ブラッシングの指導

磨き残しやすい部位をチェックしたり、正しい磨き方やデンタルフロス、歯間ブラシの使い方などを教えてもらいます。

##### ・噛み合わせの調整

インプラントや他の歯に負担がかからないよう噛み合わせを修正します。

ーインプラントは非常にデリケートな治療法です。長持ちさせるには、毎日のセルフケアを基本に、歯科医院での定期的なメンテナンスを続けていくことが大切です。

さて次回は、「生活習慣で変わる！インプラントの成功率」をご紹介します。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～

あなたが私を見るとき、  
あなたが私のことを考えるとき、  
私は楽園にいるのだ。

ウィリアム・メイクピース・サッカレー

(イギリスの小説家)

恋愛中はもちろんですが、  
家族になってからも、  
常に自分のことを気にかけて  
くれる存在があるというのは、  
ありがたいことだと最近よく  
思っています。



## 編集後記

今月号の編集を担当しました  
秋好です。  
少しずつ春の訪れを感じる季節に  
なってきましたが、皆様はお元気で  
過ごしていますか？  
太陽の光が少しずつ強くなつくと、  
気持ちも冬モードから春モードに  
移り、何かを始めたくなってきました。  
今年の冬は寒い日が多くて春がくる  
のを心待ちにしてました。天気の良い  
日は外に出て思いきり太陽の光を  
浴びて遊びたいと思います