

2022年夏

歯っぴーライフ VOL. 82号

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当秋好です。
皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、夏月号では、カルシウム豊富な「さば缶の卵焼き」のレシピ、お年ごろのお口特有の歯周病「思春期性歯周炎」生活習慣で変わるインプラントの寿命、マウスピース矯正の症例を紹介しています。

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 大分市大字寒田1036-1

電話番号 097156910021

診療案内 9時から13時半

14時半から18時

休診日 木曜日、日曜日、祝日



骨まで入ってカルシウム豊富！「さば缶の卵焼き」

カルシウム豊富なさば缶を使った簡単レシピをご紹介します。食卓にもう一品という時や、お弁当のおかずにもおすすめです。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】卵3個、さば缶（水煮）1／2缶

生姜・砂糖・塩 適量

- ①さば缶の汁は捨てて身をほぐし、すりおろした生姜を混ぜる。
 - ②ボールに卵を割りほぐし、砂糖・塩で味つけする。
 - ③卵焼き器に油を引き、②を少量流し入れ、①を乗せて巻く。
 - ④残りの卵液も数回に分けて巻いていく。
 - ⑤包丁で等分に切って完成！
- ★小ねぎやパセリ等を卵液に加えると彩りがアップ♪





お年ごろのお口特有の歯周病、 「思春期性歯肉炎」とは？

皆さまは思春期の頃にみられる歯肉炎をご存知ですか？「思春期性歯肉炎」とよばれる歯周病です。実はこの時期は今まで通りに歯磨きをしていても、歯ぐきが腫れたり歯磨きによる刺激等で歯ぐきから出血することがあるのです。

【思春期性歯肉炎の原因は？】

◆ホルモンバランスの変化

ある歯周病菌は卵胞ホルモン（＝エストロゲン）を栄養源に増殖するため、卵胞ホルモンの分泌が増加する思春期は歯周病が進行しやすくなります。

◆生活習慣の変化

自宅外での間食が増えたり、塾や部活等で忙しくなるなど、食習慣・生活習慣の変化により思春期性歯肉炎のリスクが高まります。

【治療方法は？】

- ◇自宅では歯ブラシだけでなくデンタルフロスなども使用して磨き残しがないようにします。
- ◇歯科医院では普通の歯周病と同じようにプラークコントロールを中心とした治療を行います。セルフケアだけでは行き届かない歯間や奥歯の裏なども専用の機器を使ってきれいにします。

ーいかがでしたか？思春期性歯肉炎から本格的な歯周病に進み、将来大切な歯を失うことがないように、若い頃から丁寧な歯磨きをすることが大切です。そして歯科医院での定期的なケアも忘れずに！

◎来月は【口呼吸が原因で歯周病が悪化！】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

Q：歯の神経が再生する治療法があるって本当ですか？

A：はい。「歯髄再生治療」という治療法があります。歯髄とはいわゆる歯の神経のことで、「歯髄再生治療」は歯の神経をよみがえらせて歯を残す新しい治療法です。

虫歯などが悪化して歯の神経を抜いてしまうと、いろいろな弊害があります。例えば、神経がないことで痛みに気づきにくくなり虫歯や歯周病の発見が遅れてしまうことがありますし、歯に栄養が行き届かなくなることで歯がもろくなり割れてしまうこともあります。

そのようなことを防ぐために有効なのが「歯髄再生治療」です。親知らずや乳歯などの不要な歯から歯髄幹細胞を採取・培養し、それを保存したい歯に移植することで歯髄・象牙質をよみがえらせます。まだまだ実験段階ですが、今後どんどん普及して、どなたでも選択できる治療法のひとつになると良いですね！

衛生士の東です



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6月～令和4年3月です。

出っ歯と、すきっ歯が、子供の頃から気になっていたけど、以前、他院で相談すると歯を抜かないと治らないと言われて、断念したとのこと。月日がたち就職したため、矯正をしようと思い、当院のホームページを見て、歯を抜かないで矯正できるマウスピース矯正をしたいとの要望でした。

写真は矯正前の横からと正面です、3枚目は矯正終了の写真になります。

「矯正治療してどのような成果がえられましたか？」

「以前は口元を見られるのが恥ずかしかったけど、歯並びにが綺麗になって口元に自信がついた。スタッフのみなさんに優しく通いやすかったです。」とのこと。

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ます。

<術前>



<術後>



<術前>



<術後>





生活習慣で変わる！インプラントの寿命

自分の歯のように快適に使用できるインプラントは優れた治療法です。でも患者様自身の生活習慣により、その寿命が変わるのをご存知ですか？高額な治療費が必要なインプラントだからこそ、できるだけ長く快適に使いたいですよね。今回はインプラントの寿命を縮めてしまう主な要因をご説明します。

★お口のメンテナンスが不十分

インプラントの義歯部分は虫歯になることはありません。でも、お口の中をキレイに保てないと、インプラントの歯周病と言える「インプラント周囲炎」になるリスクが高まります。歯根膜がないインプラントは、天然歯に比べると細菌への抵抗力が弱いので病気の進行が非常に速いのが特徴です。インプラント周囲炎になると、歯ぐきの炎症の他、歯周病と同様にあごの骨が溶けてインプラントが脱落するという最悪の事態を引き起こすことも！

★タバコを吸う習慣がある

喫煙はインプラントの手術の成功率を低下させます。喫煙によって血流が悪くなると、骨や歯周組織へ栄養などが十分にいき届かなくなり、人工歯根がうまく骨に定着しないことがあります。加えてタバコの有毒成分により白血球の働きが弱まり免疫力が低下することで、術後の傷口から細菌感染のリスクが高まります。

また、喫煙はお口の汚れを洗い流す唾液の量も減らすため、お口の中が不衛生になり前述のインプラント周囲炎にもなりやすくなるのです。



ーいかがでしたか？このようにインプラントの寿命は患者様自身の生活習慣に大きく関わってきます。インプラント治療を希望される方は、ご自分の生活習慣まで含めて検討してみましょうね！

◎次回は「成功の第一歩は歯科医選びから。良いドクターを見極めるポイントは？」をご紹介します。

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～

あなたにできること、あるいはできると
夢見ていることがあれば、今すぐ始めなさい。

向こう見ずは天才であり、力であり、
魔法です。

ゲーテ（ドイツの詩人、劇作家、小説家、自然科学者、
政治家、法律家）

いつか…もう少ししたら…と
言っていたら、いつまで経って
もその日は来ないまま。少しず
つでも夢に向かって挑戦してい
きたいものですね！



編集後記

今月号の編集を担当しました
技士の秋好です。
梅雨明けが早かったので今年の夏は暑
くなりそうですね。
先日、友達から採れたてのブルーベリ
ーを頂きました。甘酸っぱくて美味し
かったです。
旬の野菜や、果物を食べて暑い夏を乗
り切りたいです。
徳丸歯科医院では訪問歯科診療を行っ
ております、ご利用になりたい方や気
になる方がいましたらスタッフまで声
掛けください。