

4月の診療予定

今回は口腔内と体の関連性についてお話しします。

日本人成人の90%がかかっているとされている**歯周病**の**リスクファクター(危険因子)**についてです。歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、口腔内の環境や生活習慣には間接的に歯周病を悪化させる危険因子が潜んでいます。適切なブラッシングで歯垢除去と共に危険因子を少なくすることが大切です。

(1)局所的なリスクファクター

歯周病菌を増殖させたり、歯茎の炎症を悪化させるもの。

- **歯石**…細菌の巣になります。
- **歯並び・かみ合わせ**…かむ力が均等にかかりません。
- **不適合な被せもの**…汚れがすき間に溜まります。
- **口呼吸**…口腔内乾燥により唾液の抗菌作用が働きません
- **歯ぎしり**…無理な力が歯に加わり骨吸収を起こします。

(2)全身的なリスクファクター

日ごろの生活習慣を見直してリスクファクターを減らし、全身の健康状態を整えていくことが大切です。

喫煙

最大のリスクファクター。喫煙は、血管を収縮させて歯茎の血行不良を引き起こします。そのため見かけの歯茎の炎症は少ないのですが、歯周病細菌に対する抵抗力が低下し歯周病を重症化させます。

禁煙しても非喫煙者と比べてすぐに状態が良くなる訳ではありません。

- **ストレス**…血行が悪くなることで悪化します。
- **食習慣**…栄養状態により体の免疫力が変化します。

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原	清水 中西 戸原	榎本 笹原 中西	最上 笹原 戸原	笹原 戸原 白子	笠間 榎本 笹原
東口	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子

4月のインフォメーション

西口 矯正診療日

2日(土) 24日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日

1日(金)午前 2日(土)午前午後
22日(金)午前

院長セミナー出席の為お休みです

(3)全身の健康への影響

最近の研究で、歯周病細菌が心臓病や肺炎など全身の疾患と大きな関係があることが分かってきました。

糖尿病

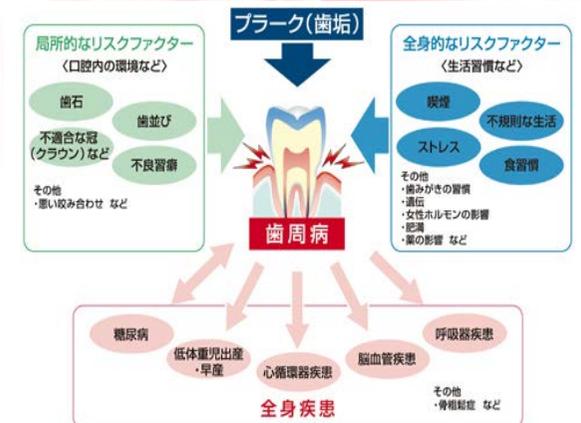
細菌感染に対する抵抗力が低下し、歯周病の罹患率が高く、悪化しやすい状態になります。

徹底した歯周治療で血糖値が改善されることが分かってきました。

- **早産や低体重児出産**…妊娠前に治療しましょう。
- **呼吸器疾患**…誤嚥性肺炎と言われ高齢者に多くみられます。肺に誤って食べ物が入ってしまうことにより起こる肺炎です。お口の中が不潔になるとその菌が食べ物と一緒に肺に入り込み、肺炎を起こします。
- **心循環器疾患・脳血管疾患**…血管に細菌が入り込み、血管の中にプラークを作り血栓を起こします。

みなさんもご自身の生活の中で危険因子がないかチェックしてみてくださいね(^o^)

分からない事がございましたらお気軽にスタッフまでお尋ねください。





管理栄養士のためになる話



みなさんこんにちは(*^*)管理栄養士の鈴木です。

温かい季節になってきましたね！春といえば桜の季節。お花見に行かれる方も多いのではないのでしょうか？お花見といえば主役は桜だけど、花より団子…そう！お弁当ですよ☆今回はお花見のお弁当にピッタリな噛みごたえ抜群のおかずをご紹介します！

《ゴボウと人参といんげんの肉巻き》

材料

- 薄切り牛肉 8枚
- ゴボウ 10センチ
- 人参 ゴボウと同サイズ
- いんげん 4本
- しょうゆ 大さじ3
- 酒 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ1



- ①ゴボウを5センチの長さ、4等分に切りあく抜きをし、同サイズに切った人参といんげんと一緒に下茹でしておく。
- ②粗熱をとった①を牛肉で巻く。
- ③油を引いたフライパンで巻き終わりを下にして焼き色が少しつく程度に焼く。
- ④③に調味料を加え、煮絡めて完成！



噛む噛む POINT

ゴボウはみなさん知っての通り食物繊維豊富な野菜なので、自然と噛む回数もアップします。また、牛肉は少し硬いかもしれませんが、もも肉を使っただけで噛み応えがあり、顎を鍛えることができますし、満腹感も得やすくなり食べ過ぎ防止にもつながると思います！主食のおにぎりにも海苔を巻き、たくさんモグモグして食べてください！！お花見弁当としてだけでなく、普段のお弁当のおかずにも最適かと思しますので、ぜひ作っていただけたら嬉しいです♡



しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは。歯科衛生士の林田です。

桜も開花宣言がされ、冬が終わり暖かい春がやってきたんだなあと感じますね。春は出会い・別れの季節。

私の息子も先日、幼稚園を卒園しました。

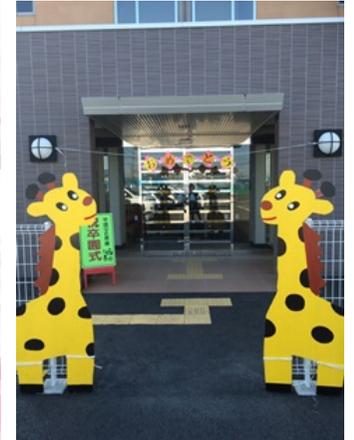
プレ幼稚園の頃から通っていたので約4年間。

毎日楽しく登園していました。

仲良しのお友達もでき、とっても楽しい幼稚園

でしたが、4月からは別々の小学校へ入学。

小学校が別々でも遊べるし、お友達には変わらないよって息子に伝えながらも、寂しいなあ親の私を感じてしまいました(^_^)



そして息子にはもう一つ出会いと別れがありました。

一緒にお布団に入っている時に「お母さん、抜けたよ。」と一言。

乳歯が抜けて永久歯が出てきました。

私が子どもの頃は、抜けた歯を家の屋根か軒下に

投げるといって教えるのが一般的で、上の歯は下へ、

下の歯は上へ投げると良いと言われていましたが、

今は抜けた乳歯を保管するためのケースが販売

されているのですね(*^*)

さて、生え変わり時期のお子さんの永久歯が将来きれいに並ぶかどうか心配になる方もいらっしゃると思います。

当院では子どもの矯正、“床矯正”を行っています。フッ素健診の時などに矯正

が必要になって思われるお子さまに矯正の相談をご案内しておりますので、

少しでも気になる点がありましたらぜひご連絡をいただけたらと思います☆

その他分からないことはお気軽にスタッフにお尋ねください(^o^)

