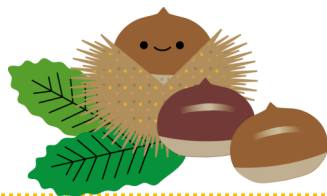


歯っぴい 11月



11月に入り、めっきり寒くなってきましたね。

秋も深まりつつあり、皆様いかがお過ごしでしょうか！読書の秋、行楽の秋、スポーツの秋、私はというと、やっぱり食欲の秋でしょうか。

我が家では稲刈りが今年も無事終わり、新米をおいしくいただいております。

新米は水分量が多く、またツヤもあるので、よりおいしく感じるそうです。

古米でも0℃で貯蔵するとおいしさを損なわないようですよ。

いい歯の日も近づいております。

皆様丈夫な歯を守り、いつまでもたくさんのおいしいいただくために、お口のケアを欠かさないよう一緒にがんばりましょうね！

歯科医師 三宅 愛

★11月のイベント紹介★

11月8日は「いい歯の日」

健康は食から口から元気から！！

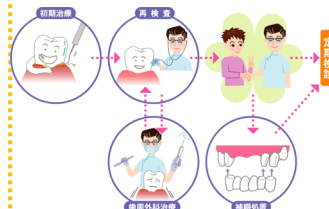
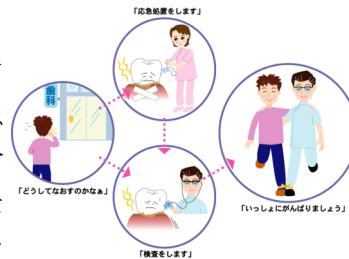
「8020運動」とは、いつまでもおいしく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標としています。当院では8020達成された方を表彰しています。

自薦他薦問いません！思い当たる方はぜひお近くのスタッフまでお声かけください。



歯の豆知識～「歯周病ってどんな病気？」

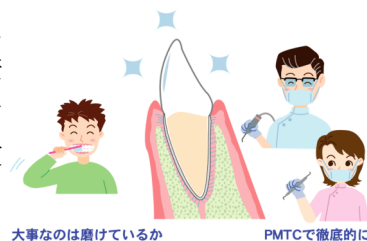
歯周病の治療にあたっては、まずいろいろな検査をし、口の情報を集めます。当院では唾液検査をおススメしています。これらの検査結果を検討し治療計画をたて、患者さん本人に十分理解をしてもらいます。歯周病は患者



さんと歯科医師・歯科衛生士が協力して治していく病気な

のです。治療計画に基づき、まず歯の汚れ（歯垢）を取り除くことから始めます。これをプラークコントロールと言い最も重要なことです。歯磨きで落としきれない歯

石などの汚れは、歯科医師や歯科衛生士がきれいに取り除きます。これらを歯周初期治療と言います。治療の結果を再度の検査により確認し、よくならない部位には外科的治療を行う場合もあります。歯周病が改善すれば、かぶせたり入れ歯を入れたりすることが安心してできます。歯周病の治療は良くなったからと言って終わりではなく、一生口の健康を保つには歯科医師・歯科衛生士による定期的なメンテナンスが必要です。歯周病を予防するには毎日の家庭での歯磨きです。歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使用しますが、正しい歯磨きをしないと効果はできません。「磨いているか」ではなく「磨けているか」が重要なのです。そして、専門家によるPMTCも大事なプラークコントロールです。プラークコントロールには患者さんと専門家の役割分担があります。歯肉表面と歯の手入れは患者さん自身による毎日の正しいブラッシング、そして規則正しい生活習慣が必要です。歯肉に隠れた歯肉ポケット内の手入れは、歯科医師・歯科衛生士による定期的なスクレーピングを含めた歯面清掃（PMTC）が必要です。歯周病は再発しやすい病気なのでせっかく回復した



口の中の健康を維持するためには、毎日のきちんとした歯磨きと規則正しい生活習慣が重要です。そして、歯周ポケット内の歯周病原細菌は処置後12～16週間で元の細菌加叢に戻る傾向がありますので、1～3ヶ月に1回程度、専門家による定期的なチェックが必要となります。歯周病は治療が終わっても患者さんと歯科医師・歯科衛生士の二人三脚は続きます。

クロスワードパズル

クロスワードにチャレンジ！！完成したらお近くのスタッフまで♪

(1) (A)	(2)	(3)		(5)
(B)		『カギ』	■	
	■	(C)	(4)	
(D)		■	(E)	『カギ』
『カギ』	■	(F)		

タテ

- (1) 子供にしてもらうのはうれしいけど、会社で上司にされると・・・リストラ？
○○○○○
- (2) ○○学、○○芸、○○集、作○○、共通して入るのは？
- (3) ○○○に人が集まり、地方では過疎化が進んでいる。
- (4) 三国志演義で劉備・関羽・張飛が義兄弟になった名場面。「我ら生まれた日は違えども、死すときは同じ日同じ時を願わん」桃園の○○○。
- (5) ニュースペーパー、上から読んでも下から読んでも○○○○○

『カギ』の3文字で言葉を作ろう！！

答え

ヨコ

- (A) ネプチューンオオ○○○○○、ヘラクレスオオ○○○○○、コーカサスオオ○○○○○などがあります。
- (B) 五七五七七。○○○
- (C) 株式○○○に上場することは企業にとってのステータスです。
- (D) 足が8本で吸盤があります。○○
- (E) スチール○○、アルミ○○があります。ポイ捨て禁止！
- (F) ○○○はサルノコシカケ科に属する担子菌類で、和名はマンネンタケといいます。

スタッフのイチオシ！

おすすめのお店を紹介します♡

おすすめするのは福山市にある『Snude (スヌード)』というスイーツ & 雑貨のお店です。

店内にはこだわりを感じるオシャレな雑貨とPOPでかわいいケーキがショーケースに並んでいます。トランプをモチーフにしたケーキなど、絵本に出てきそうなスイーツたちです♪そのかわいさにひと目惚れして、記念日や誕生日などにオーダーメイドのケーキを頼む方も多いそうです！他とはひと味違う、こだわりのスイーツをお探しの方にとってもおすすめです♡井

原からは少し遠いですが是非一度足を運んでみて下さい。

『Snude (スヌード)』
 福山市明治町2-5 3&1 2F
 084-983-2726
 11:30~18:00 (不定休)



医院からのお知らせ

◎診療時間の変更のお知らせ

- 午前 9:00~12:30
- 午後 14:30~19:00
- (土曜日 14:00~18:00)

よろしくお願ひします。



寒暖差が大きくなってきました！

体調管理に気を付けましょう！

