



今月のドクター

医療法人双樹会 高井歯科医院 ペリオインプラントセンター広島 山下 将先生

歯周病は骨の病気！？

こんにちは。高井歯科医院の山下です。今回は歯周病が骨の病気であることについて説明します。



健康な歯茎、骨の状態

歯周病の歯茎、骨の状態

写真を見ると、歯周病は**歯茎の炎症**というイメージですが、実際には**骨の病気**だということが分かると思います。歯周病は初期、中等度では症状が出にくいいため、Silent Disease（静かな病気）と言われていますが、右の写真のような重度の状態になると、歯がしっかり固定されずにグラグラ揺れて、咀嚼の力にも耐えられず、うまく噛めなくなってしまったり、歯周病菌による口臭、炎症による出血や膿がでたりとさまざまな症状があらわれ、日常生活に支障がでてくるようになります。

このような状態にならないためには、まずは早期発見、早期治療により、炎症が進行する前に食い止めることが重要です。不幸にも骨まで炎症が進行した場合は、歯を守るためにしっかりと治療する必要があります。

歯周病の治療はまず、原因となっている**歯石、汚れをとる治療**を行いますが、骨まで進行した歯周病の場合、骨の段差の深いところの汚れを取りきることが難しく、汚れを取りきったとしても骨の段差が残った状態では、また汚れがたまりやすい環境のままになります。そのため、通常の治療で改善しない様な進行した歯周病の場合、段差の深いところの汚れを取り、汚れが再度たまりにくいように、骨の段差を改善して歯周病が進行しにくい状態にする『**歯周外科処置**』を行うことがあります。

歯周外科処置については、骨の形態、前歯か奥歯か、前後の歯の状態、噛み合わせの状態、全身疾患の状態、患者様のご希望などを考慮して、適切な方法を選択して行います。

まずはお口の中の状態を定期的に確認することが大切になりますので、検診や治療についてお気軽にご相談ください。



医療法人双樹会 高井歯科医院 ペリオインプラントセンター広島

広島市安佐南区東原 1 丁目 1-2 シーブリーズ東原七番館 2F

TEL (082)874-1811

休診日：木曜（休日のある週は開院）、日曜、祝日

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	○	○	○	/	○	○
午後 14:30~18:30	○	○	○	/	○	14:00~18:00





抗酸化物質って？



管理栄養士 高木 佳織

私たちが生きていくためには酸素が必要です。この酸素が使われるときに、有害な活性酸素が同時に発生してしまいます。活性酸素は血管や細胞を老化させ様々な病気の原因となります。抗酸化物質は、活性酸素の発生を食い止め老化を遅らせる働きがあります。抗酸化物質を含む食品を意識的に摂取して身体の老化を防ぐことが大切です。

抗酸化物質とそれらを含む食品

カテキン	緑茶、紅茶、赤ワイン	ビタミンC	柿、みかん、いちごなどの果物、野菜類
イソフラボン	大豆、大豆製品(納豆、豆腐)	ビタミンE	アーモンド、かぼちゃ
β-カロチン	にんじん、ほうれん草	葉酸	野菜類
リコピン	トマト、スイカ	セサミノール	ごま
アスタキサンチン	鮭、いくら、えび、かに	クロロゲン酸	コーヒー

おすすめレシピ 鮭のクリームソースかけ

臨床栄養学参照

材料(2人分)

- ・ 鮭…2切れ
- ・ 小麦粉…適量(鮭に付ける)
- ・ ほうれん草…1束
- ・ にんじん…1/3本
- ・ しいたけ…2個
- ・ 油…大さじ1
- ・ 牛乳…200ml
- ・ バター…大さじ1
- ・ 小麦粉…大さじ1
- ・ 塩コショウ…少々

作り方

- 1、ほうれん草はたっぷりのお湯に塩を入れ、1分程ゆで水気をよく切り2cm幅に切る。
- 2、にんじんは千切りにして電子レンジに2分程かける。
- 3、しいたけは薄切りにする。
- 4、鮭は塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。フライパンに油をひき、鮭に火が通るまで焼く。
- 5、フライパンの鮭を取り出し、油をふき取り、バターと小麦粉を入れて混ぜ牛乳を少しずつ加えてのばしていく。塩コショウをして味を調え1,2,3、を加えてひと煮たちさせる。
- 6、鮭をもりつけ、5をかけて出来上がりです。

1人分 **324kcal**



年末年始の休みのお知らせ



○: 通常診察 休: 休診	12月 27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1月 1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
わんぱくキッズクリニック	午後休診	休	休	休	休	休	休	休	休
わたなべ耳鼻科	午後休診	休	○	午後休診	休	休	休	休	休
ましの皮ふ科	午後休診	休	○	休	休	休	休	休	休
森近内科	午後休診	休	○	休	休	休	休	休	休
まゆみ眼科クリニック	午後休診	休	休	休	休	休	当番医	休	休
かわした泌尿器科	午後休診	休	休	休	休	休	休	休	休
高井歯科	○	休	休	休	休	休	休	休	休
つじ心療内科	○	休	休	休	休	休	休	休	休
さんくす薬局	○	休	○	午後休診	休	休	○	休	○



よい年末年始をお過ごし下さいませ

