



今月のカレンダー

■休診 ■午後休診

まちだ歯科クリニック

診療時間 (木曜・日・祝日休診)

月・火・水 9:00-13:00 14:00-18:00

土曜 9:00-14:00

土曜日は13:30受付終了14:00まで診療

院長不在日 11日・14日12:30~15:15



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ゆみこ歯科クリニック

診療時間 (日・祝日休診)

平日9:00-12:30 14:00-18:00

木・土曜9:00-12:30 午後休診

院長不在日火曜午後、水曜訪問診療

18日

1/9 1日診療

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

まちだ歯科スタッフ通信

歯の寿命を伸ばすために、
年初に今年1年のメンテナンス予定を組みましょう！

皆さんは自分の歯は何本あるかご存知ですか？
歯の本数は全部で32本あります。
親知らずを抜かすと28本あります。でも80歳を過ぎると...

【80才代の平均残存歯数】

□北欧(スウェーデン) 21本

□日本 13本

平成29年厚生労働省医科歯科実態調査より

治療技術の差で、ここまで残存歯数に大きな差が生まれた
のでは無く、考え方の違いだそうです。

日本の考え方

『悪いところを治す事を目標とする』

北欧の考え方

『歯が出来るだけ長くもつ事を目標とする』

北欧はいかに再発しないようにするか・悪化しないように
するかなどの予防に集中しているのです。

【定期検診・メンテナンスの受診率】

□北欧 80%以上

□日本 10%未満



歯医者さんで定期的にメンテナンスをして
70才、80才になっても元気に楽しくお食事が出来るように
しましょう！

*ご家族や職場に歯やお口の中ことで、お困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ！「まちだ歯科クリニック」または「ゆみこ歯科クリニック」へご紹介ください。

ここ何年かで歯科に対する国の政策が、
大きく変化しています。
平成29年より3年連続骨太の方針に
歯科の重要性が取り上げられました。
一昔前までは、痛いときにいくところが
歯医者。
痛みがあれば必然的に痛い治療になります。
今年も沖繩の海を眺めながら目標を立て
正月2日には、50代のスタートを切りました。
今年あけましておめでとーございます。
優和会理事長の町田宗一郎です。
年齢を重ねるごとに1年が早くなってい
くような気がします。
今年も沖繩の海を眺めながら目標を立て
正月2日には、50代のスタートを切りました。

理事長 町田 宗一郎



私も子供の頃夏休みの歯医者嫌で
たまらなかつたです。
しかし時代は変わりました。
口は命の入り口、口の健康は歯
歯周病だけに留まらず全身の健康にか
わる事が明らかになってきました。
歯を大事にするにより健康寿命を
延ばすという大きなメリットが出てきます。
大事なことは如何に予防するか。
私ども優和会では保険制度の下、
予防歯科にさらに力を入れ地域の
健康寿命を延ばすことを目標に、
令和2年も頑張っていきたいと思
います。
どうか本年もよろしくお願
いいたします。

Dr's message





優和会
Staff Blog
随時更新中!!

ゆみこ歯科スタッフ通信

訪問診療部より

むし歯とは、プラーク（歯垢）の中にあるむし歯菌が、酸を出し、歯を溶かすことで起きます。むし歯になりやすい箇所は、「歯と歯の間」「歯の根元」、以前治療をした「詰め物と歯の隙間」の3箇所です。「歯と歯の間」と「歯の根元」は手入れが行き届きにくいので、プラークが付きやすいところです。詰め物と歯の隙間は、詰め物が噛むことですり減ったり、剥がれたり、膨張したりすることで詰め物と歯の間に隙間ができ、そこにプラークがたまって、むし歯になります。

むし歯になりやすい生活習慣

- ・歯磨きは1日1回以下
- ・間食やだらだら食べることが多い

歯にプラークがたまりやすくなり、むし歯菌の増殖をまねきます。

- ・甘いものをよく食べる

むし歯菌は糖分を餌にするため、むし歯菌の増殖を招きます。

- ・しばらく歯科に行っていない

気づかないうちに、むし歯になっている可能性が高くなります。



むし歯になりやすい口内環境

- ・口の中がよく渴く

殺菌作用のある唾液が不足しているため、むし歯菌が住みつきやすくなります。高齢者などで複数の薬を使用している場合、副作用で口の中が渴くことが少なくありません。

- ・歯並びが悪い

歯の磨き残しが多くなるため、むし歯になりやすくなります。

- ・歯周病がある

歯茎が下がり、歯と歯の間に隙間ができてしまうため、磨き残しをしやすくなります。

- ・かぶせ物や詰め物が多い

詰め物と歯の間に隙間ができやすいため、むし歯になりやすくなります。



お正月にお餅を食べる習慣の起源は、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われたお正月の行事「歯固めの儀」に由来します。もともと餅は、ハレの日に神様に捧げる神聖な食べ物でした。又、長く伸びて切れない事から、長寿を願う意味も含まれています。

歯固めの意味の一つに、お正月に固いものを食べて歯を丈夫にし長寿を願うとあります。この時口にする固い物は地方によって様々です。

例えば...

鏡餅・大根・かぶ・干し柿
押鮎・昆布・するめ・栗
猪肉 等 です。



『年齢』という言葉に『歯』の字が含まれているように、昔から健康と長寿の為には丈夫な歯が大切だと考えられていたのです。

生命の維持に非常に大切で
丈夫な歯の持ち主は何でも
食べられ、健康で長生きします。!



医療法人社団 優和会 保険医療機関・労災保険指定医療機関、バリアフリー化、施設内全面禁煙、熊本県ハートフルパス制度協力、歯科健康診査・妊婦歯科検診・歯の健康相談・患者満足度調査実施、歯科医師臨床研修施設、見学・実習生・インターシップ 随時受入れ中

2020 先月の学び

●町田 宗一郎
医療対策委員会
ワイスメンスクラブ例会
マヤ暦セミナー

●町田 由美子
ワイスメンスクラブ例会
熊本県歯科医師会医療管理委員会
個性心理学勉強会
熊本訪問歯科ネットワーク

●折田 剛
九州歯科大学同窓会学術講演会
歯科医院の現状把握と今後の対応

●近藤 磨美
歯科医院の現状把握と今後の対応

●山田 崇弘
歯科医院の現状把握と今後の対応

●黒田 明快美
介護予防サポーター養成講座(講師)

啓蒙活動ご報告

町田 宗一郎
ささえりあ三和荘会議

町田由美子
西1.5ヶアマネ勉強会