

今月のカレンダー

■休診 ■午後休診
まちなだ歯科クリニック
診療時間 (木曜・日・祝日休診)
月・火・水・金 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 1日12:00～・3日14:00～

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	

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
12日～17日・22日・25日・26日

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	

まちなだ歯科スタッフ通信

予防医療の最前線を果たす歯科の役割

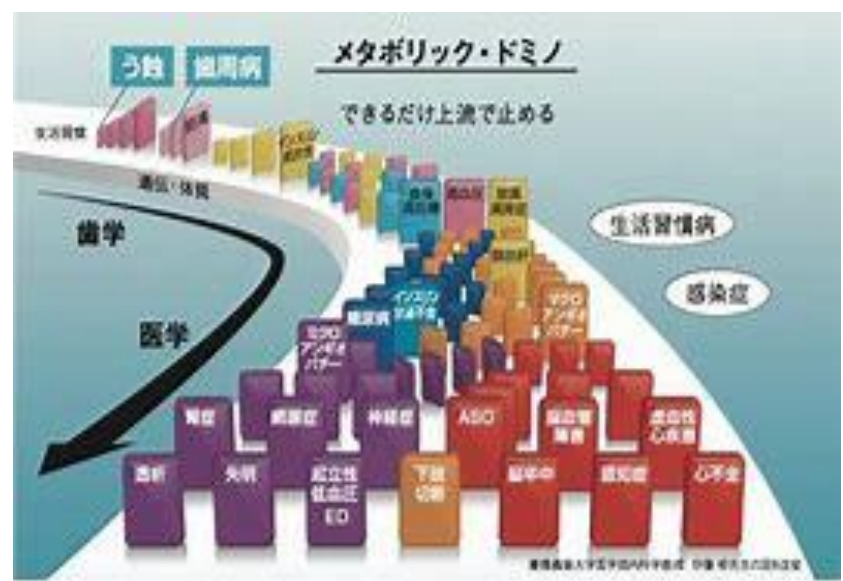
みなさんは、メタボリック・ドミノをご存知ですか??

生活習慣病はドミノ倒しのようにいろんな病気へつながっていくという考えです。

そのドミノの最上流に位置しているのが歯科なのです。

病気は、上流にあるほど対処しやすく、逆に大きな病気になるきっかけにもなります。

つまり、健康の土台は歯であり、健康を維持する為には、定期的なメンテナンスが重要になります。



暖冬とはいえ、さすがに寒さが厳しくなり冷え込む日が多くなってきました。冬の澄んだ空気の中、ちらほらと見受ける春の兆しが楽しみな2月となりました。手仕事の好きな両親の下に育った私は、子供が大きくなり手がからなくなりました。休日によりやく大好きな手仕事・もの作りができるようになり、ゆったりとした時間の流れのなかで、ほっこりと時を過ごすのが幸せと感じています。

手作りの物をお持ちの方とは、材料や作り方などを共有でき、教わることもしばしば。

Dr. s message

両親と同年代の方の話には、両親の姿と重なることもあります。先日、「西地域は、伝統行事も大切にして地域の方が子供たちや先輩たちを見守り、伝えるべきものをきちんと伝承して良い地域ですよ」という会話をしました。情報社会で、ものごとのスピードが速くなり便利な世の中ですが、スローライフを今一度見直し、大切にしていきたいと思っています。

町田 由美子



*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「まちなだ歯科クリニック」または「ゆみこ歯科クリニック」へご紹介ください。



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

先月の学び



●町田 宗一郎
医療対策委員会
ワズ'メンズ'クラブ例会
マヤ曆セミナー
医療管理研修

●町田 由美子
熊本県厚生医療管理委員会
熊本市歯科介護予防事業会議
口臭治療講習会
ワズ'メンズ'クラブ例会
熊本訪問歯科ネットワーク

●折田 剛
歯牙移植・再植セミナー

●近藤 磨美
歯周治療レベルアップアドバンスセミナー

●山田崇弘
がん医科歯科連携登録歯科医講習会
熊本訪問歯科ネットワーク

●柿本鮎美
施設などで従事する衛生士のスキルアップ研修会

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

気付かないうちに進行している歯周病。
歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。虫歯が原因の場合、抜歯は1本単位ですが、歯周病が原因の場合、複数の歯が同時に抜けることも多いためです。

たばこで歯周病が10年速く進行する!?

下の表は、喫煙者と非喫煙者の歯周病患者の比較です。中等度・重度歯周病のかたの割合が、30代の喫煙患者と40代の非喫煙患者では同じくらいになりました。同年代の同士の比較では、いずれも喫煙者のほうが歯周病患者の割合が多いです。

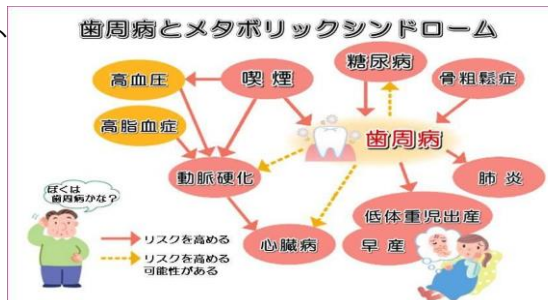
「ニコチンは血管を収縮させ、菌と戦う白血球やリンパの働きを弱めます。抵抗力が下がるので歯周病が進行しやすいのです」

喫煙の有無による
中等度・重度歯周病患者の割合(4783人中)

非喫煙者	喫煙者
30代 18.8%	30代 18.8%
40代 19.6%	40代 29.4%
50代 37.1%	50代 58.7%
60代 50.7%	60代 50.7%

歯周病は痛みや目立った症状がなく、気付かないうちに進行するため、病気に気付く代表的な症状が出血です。「そのため、歯磨きのたびに出血したり、口臭や歯ぐきの腫れなどの自覚症状が出たときは、思ったより進行している可能性が高いです。」

歯周病が心臓病や糖尿病などの全身疾患に悪影響を及ぼします。「歯周病菌などが原因で血管内に沈殿物ができ、心臓疾患・脳血管疾患の可能性が高まります。また歯周病が原因となることができる化学物質はインシュリンを効きにくくするため、糖尿病が発症・進行しやすくなります」



～咳払いで誤嚥予防～

咳払いは食べ物などが気管に入った時などに誤嚥を防ぐ大切な動作ですが、加齢と共に筋力低下してくると、上手に咳払いができなくなってくることもあります。

食事にむせても、「エッヘン」という大きな咳払いができていれば、気管に入りそうになった食べ物をしっかり押し出すことができていますので心配ありません。

一方、「ケホッ」と小さくむせているときは、食べ物をうまく押し出せていない可能性があり、誤嚥の注意信号と言えます。

「エッヘン」がうまく出来ない時は、叫ぶ感じで息を吐き出してみます。「エッヘン」が出来なくても、「エイッ」なら出来るという場合もあり、これでも異物を押し出す効果が期待できます。



咳払いは、腹筋を意識して行うとうまくいくことがあります。むせやすくなったと感じたら、お腹に両手を当ててしっかりと息を吸い、腹筋を意識しながら、「エッヘン」と咳払いをする訓練をしておくとういでしょう!

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・インターンシップ 随時受け入れ中