

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)

平日 9:00-13:00 14:00-18:00

土曜 9:00-14:00 (受付終了)

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					

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 6日・20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	30					

まちだ歯科スタッフ通信

こんな記事を見つけました！
 (プレジデント2020.5.15号から)
 日頃、②小さな違和感を見逃さないよう
 にお声かけさせていただいています。
 当院では「こういうこともありうる」と
 いう先を見通す状態の説明を明確にお伝
 えするように心掛けています。



歯の治療を早く終わらせる

鉄則5

- ①「抜く」ことも選択肢の一つ
抜くか否か、最後は“体が判断”する
- ②小さな違和感を見逃さない
痛くなくても歯科医院に行く
- ③定期的なメンテナンス
歯周病を管理。虫歯ができて瞬時に治せる
- ④ちゃんと説明する歯科医を選ぶ
「こういうこともありうる」と言いにくい事柄の言及
- ⑤同じ歯科医にかかる
初見で原因・対策・先行まで判断するのは難しい

ご自分のお口の中の状態を正しくご理解
 頂くために次回は『口腔機能低下症』に
 ついて詳しくお伝えしたいと思います。



Dr.'s MESSAGE



令和二年四月・五月は、世の中の経済活動や人の動きが制限され、それに伴い、働き方・会議授業がオンラインで行われることが多くなりました。これまで遅々として進まなかった働き方改革が否応なしに進み、確かに新しい取り組みに対する戸惑いはあるものの、これが当たり前になるのであるうと実感する日々です。今年度は歯科の分野でも各種学会の中止が多く、学びの場もオンラインが増えました。数年来取り組んできたサルコペニア・フレイルの指導士試験もオンライン受験でした。健康寿命延伸のためには、サルコペニア・フレイルの予防の取り組みが重要と考え、西部地区の老人会へ【お口の健康は健康の入り口】というテーマでお話をさせていただいています。

加齢とともに足腰が弱るといわれますが、生活にそれほど支障はないが「以前よりも衰えたな」と感じる程度をフレイル、実際に筋肉量と筋力の低下を起こした状態をサルコペニアといいます。

この時期に適切に取り組み、肉などのたんぱく質をしっかり噛んで食べることができると維持と定期的な適度の運動を併用することで、筋肉量の低下は防げますが、口の状態が不良でやわらかい炭水化物主体の食事になるとたんぱく質不足で筋肉量が減り、また口を動かす筋力も弱るので悪循環です。

口の衰えは四十歳代から始まります。フレイルは痛みを伴わずに進行する一方、予防的な運動や歯科の取り組みをすることで改善できる時期なので、フレイル段階での取り組みが健康で長生きへの秘訣といえるのです。

町田 由美子





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 由美子
熊本県歯医療管理委員会
口から食べる幸せを守る会オンラインセミナー
日本サルコペニアフレイル学会指導士認定試験

●折田 剛
ペリオインプラントセミナー
下顎高度吸収顎堤への吸着義歯での対処法

●柿本鮎美・今村真理子
楠美由紀・村上加那子
口腔機能低下勉強会



歯の根元に注意！

大人のむし歯「**根面う蝕**」

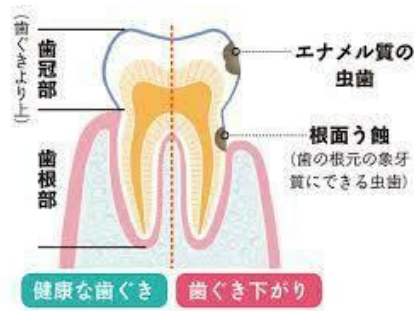
根面う蝕は、大人になるとできやすくなるむし歯で、30代から増えはじめる傾向が見られます。さまざまな要因で歯ぐきが下がり、歯の根元部分（根面）が露出したところに発生します。

しかも、自分では気づきにくく、進行もしやすいため、歯を失うことにつながりかねないこわい病気です。

露出した歯の根元は弱く、非常にむし歯になりやすい場所です。

「**食べ物が歯にはさまる**」「**歯の根元がしみるように感じる**」といったことに思い当たる人は、もしかすると**根面う蝕**のリスクが高まっているかもしれません。

根面う蝕を防ぐためには、「大人ならではの予防歯科」が必要。ブラッシングの見直しやフッ素（フッ化物）の活用など、一歩進んだ予防歯科を実践しましょう。



6月4日から10日まで「**歯と口の健康週間**」です。むし歯は未処置のままにしておくと後々治療が大変になりますので、なるべく早く受診するようにしましょう。

口腔ケアでQOL(生活の質)も向上する！



お口のトラブルは、口腔ケアをしっかりと行い不具合を治療することで改善することがあります。

食べることは身体的にも精神的にも、生きる喜びに繋がります。

食事が美味しく食べられるようになれば、気力も回復します。

寝たきりでほとんど反応がない人も、口の中が綺麗になればピンク色の粘膜がよみがえり、表情も明るくみえます。さらに、命を脅かす危険がある誤嚥性肺炎の予防にもなります。

口腔ケアは、健康面だけでなく、心理面への影響も大きく、高齢者のQOLを向上させる大きなカギを握っています。お口はいきいきとした高齢期を過ごすためにも大切な器官なのです。

口腔ケアは早く始めるに越したことはありませんが、今から始めても手遅れということはありません。

「歯と口の健康週間(6月4～10日)」をきっかけに、心と体の健康を維持するためにも口腔ケアを習慣化しましょう！

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・インターシップ 随時受け入れ中

院内感染予防について
歯科では治療時に唾液や出血が飛沫するので、新型コロナウイルスが問題になる以前から万全の感染予防対策を行っております。安心してご来院ください。