優和会NEWSLETTER

●まちだ歯科クリニック TEL:212-4800
●ゆみこ歯科クリニック TEL:319-4181

令和3年10月1日
No. 127

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）
院長不在　10/9 (土)12:00～
10/12(火)14:00～15:30・10/18(月)終日

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	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　水曜終日訪問診療
10/2(土)・23(土)・25(月)
10/18 14:00～16:00

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	30	31

まちだ歯科スタッフ通信

歯磨き粉にはペースト・ジェル・最近では
フォームタイプもあるのは知っていますか？
今回はそれぞれの歯磨き粉について説明していきます。
～歯磨き粉のペーストとジェルの違いについて～

	利点	欠点
ペーストタイプ	・フッ素発泡剤が入っている ・むし歯　歯周病知覚過敏予防など目的に応じ選びやすい	・研磨剤の粒子により歯の表面が傷つきやすい ・電動歯ブラシを使用する時に泡立ちが良く飛散しやすい
ジェルタイプ	・口の中にフッ素が滞留しやすい ↓ むし歯のリスクが高い人におすすめ	・発泡剤微配合、研磨剤無配合 ↓ 着色が付きやすい
泡タイプ	・刺激が少ない為高齢者や子供にオススメ ・泡が細かく長い間効果を発揮	・研磨剤無配合 ↓ 着色が付きやすい

※泡タイプとジェルタイプは着色が付きやすい為
ペーストタイプと併用すると良いです。
最後に歯磨き後のうがいについてですが何回もうがいを行うと
フッ素が流れて薄くなってしまうので10ml（小さじ2杯）の水で
1回だけうがいを行うようにするといいです
わからないことがありましたらスタッフに気楽にお尋ねくださいね♪

Dr.s MESSAGE

こんにちは。
まちだ歯科クリニックの外口千愛です。
暑さが和らぎ、過ごしやすい季節となってきました。
今回は私事にはなりますが、先月自分の結婚式を執り行いましたのでそのことについて書かせて頂きます。
入籍自体は去年6月でしたが、コロナの関係もあり、入籍してから1年以上空けて結婚式を感染が落ち着いている頃に挙げることができました。最初から最後まで緊張が続く式でしたが、参列頂いた皆様からはいい結婚式だったと言って頂き、安心しております。
主賓挨拶を理事長にお願いし、挨拶の中でお褒めのお言葉を頂きましたが、両親の手前、嬉しくもあり、恥ずかしさも感じました。
またスタッフと患者様からのサプライズお祝いDVDはとても感動しました。
協力して頂いた皆様には本当に感謝しております。
皆様からの励ましの言葉は自分の活力になります。
まちだ歯科クリニックで結んだ全てのご縁に感謝し、精進して参りますので、
今後ともよろしくお願いします。

外口　千愛

優和会
Staff Blog
随時更新中!!

先月の学び

●町田　宗一郎
医療対策委員会
ワイズメンズクラブ例会
ITIシンポジウムWebセミナー
食育セミナー

●町田　由美子
認知症対応力向上研修会Web
在宅歯科モデル事業各郡市担当者会
口腔外科外傷セミナー
県歯理事会
在宅歯科医療研修課会議
地域保健Ⅱ委員会
口腔内スキャナー勉強会
ワイズメンズクラブ例会

●折田　剛
口腔外科ベーシックセミナー
認知症対応力向上研修会

啓蒙活動
外口　千愛
ささえりあ三和荘会議
折田　剛
なすび園職員勉強会　講師

休日当番医のお知らせ
まちだ歯科クリニック
１０月３１日（日）
ゆみこ歯科クリニック
１１月３日（祝日）

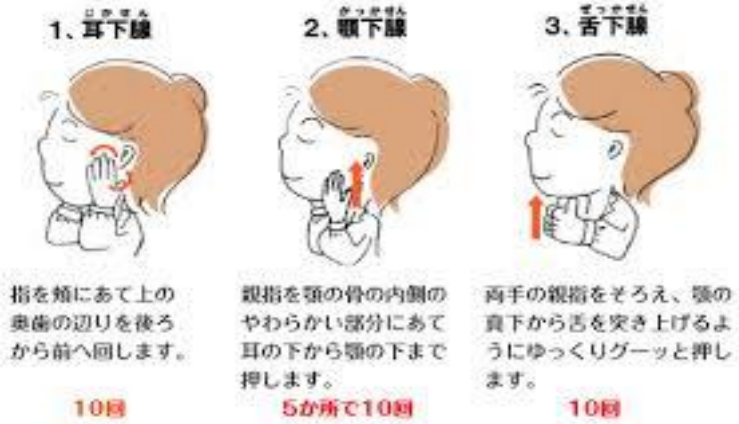
ゆみこ歯科スタッフ通信

～唾液～

加齢とともに減ってくる唾液。毎日、歯磨きをしているのにむし歯になってしまう…最近入れ歯が出し入れしづらい…それは、唾液の量が減ってきたからかもしれません。

・ウイルスから体を守る
唾液には、口の中へのウイルスの侵入を防いだり、口の中の汚れを洗い流す働きがあります。
・むし歯の予防になる
むし歯菌には、食べ物の糖（炭水化物）をエサとし酸を作り、歯を溶かしますが、唾液は酸を中和させます。また、唾液に含まれるリンやカルシウムは、溶けた歯を修復する役割をしています。これを再石灰化と言い、唾液が減少すると再石灰化が行われず、むし歯になってしまいます。
・口臭の予防になる。
口が渇くと、口の中の菌が発酵し口臭の原因になります。

唾液腺マッサージをしてみましょう



食事をよく噛む・水分をとる・唾液腺マッサージを行うなどして、唾液がしっかり出るようにして、健康な生活を送りましょう！

訪問診療部より

高齢者と低栄養

低栄養とは栄養が十分に足りていない栄養不足の事です。栄養を過剰に摂り過ぎる事で起こる肥満が、健康に悪影響を与える事は広く知られ、対策が行われていますが、低栄養による「やせ」も様々な病気の原因となるので、注意が必要です。

●食べる力をチェック
噛む力や飲み込む力の低下は低栄養の原因になります。低栄養を予防する為にも、次のような症状がみられたら注意が必要です。

・食べるスピードが遅くなった。
・口の中に食べ物をためる時間が長くなった。
・口から食べ物がこぼれる。
・知らない間によだれが出ている。
・よくむせる。
・せきをする力が弱い。
・痰がからみやすい。
・声がかすれる。
・うがいが上手に出来ない。

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、ﾊﾞﾘｱﾌﾘｰ化、施設内全面禁煙、熊本県ﾊｰﾄﾌﾙﾊﾟｽ制度協力、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・ｲﾝﾀｰﾝｼｯﾌﾟ随時受入れ中

優和会 NEWS LETTER 内の文章・画像全て転記・転載不可。無断使用お断りいたします。