

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 11/2(火)午後・11/8(月)



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 水曜終日訪問診療
11/6(土)・27(土)
11/5・8日 17:30までの診療
11/29(月) 院長不在のため休診

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

歯周病安定期治療(SPT)について

定期健診の形で健康保険を使って歯周病の安定期治療を行うことで簡単に言う「お口の中の管理を**保険のルール**に則り行う」です。
この制度は、保険のルールに従って今まで歯周病の管理や歯石を取ってきた方が一定の治療後に選択できます。
よく、「歯科医院にメンテナンスに通っている」と言う方がいらっしゃいますが、メンテナンスは基本的に保険制度は使えませんし、1回の金額が5000円以上かかることもあります。

メンテナンス	SPT
治療した歯周組織を長時間維持するための健康管理	病状安定となった歯周組織を維持するための治療
患者本人のセルフケア	口腔衛生指導、プロによる機械的歯面清掃(PMTC)、ポケット内洗浄、歯石とり、ポケット内歯石とり、咬合調整
歯科医師、歯科衛生士によるプロフェッショナルケア	

SPTの目的は...

- ①歯周病の再発を防止すること
- ②歯周病の進行を最小限に食い止め、歯の喪失を予防・減少させること

歯周病の治療において良好な結果を得るには、歯周病や治療について患者さん自身にもよくご理解を頂いて分かっていただけるように私たちスタッフも心がけています。
ちなみに...SPTを保険で患者様のお口の状態に合わせて実施できる歯医者さんは限られています。

皆様の健康増進、全身疾患、感染症の予防にも貢献できるようにお付き合いさせてください。
スタッフ一同

Dr.s MESSAGE



こんにちは。
ゆみこ歯科クリニック副院長の折田です。
朝晩だけでなく日中も寒さを感じるようになってきました。
診療着の下に着ているインナーもエアリズムからヒートテックへと変わり、もう少し寒さが本格的になると極暖の出番となります。
寒くなると筋肉が硬くなり、血液の循環も悪くなります。
肩こりや腰痛だけでなく、口を開け閉めする筋肉も強張り痛みが生じることがあります。
これは、顎関節症の症状の1つです。
顎の関節自体が痛む場合もありますが、顎の関節を動かす筋肉が凝って痛む場合が多いです。

解決法は、肩の力を抜いて顎回りもリラックスすること
を心がける、お風呂などで軽めにマッサージを行うなどです。
痛みが強い場合は痛み止めを使用することもあります。
日常生活でのストレスも実は大きな要因となります。
時間が経てば落ち着くだろうという心の余裕も大切かもしれません。
顎が痛む、顎関節症かなと思うことがあれば気軽に相談ください。
これから寒くなりますので体調崩さないように気を付けていきましょう。

折田 剛





優和会
Staff Blog
随時更新中!!

ゆみこ歯科スタッフ通信

キシリトールガムなど歯に良いと言われているガム。
成分によって効果が違うのをご存知ですか？
代表的な3つのガムの成分についてお話していきます。

①虫歯菌の餌になりにくいキシリトール

キシリトールは白樺などから作られた代替甘味料です。砂糖と同じくらい甘いのに、虫歯菌の餌になりにくく、虫歯菌の働きを抑える効果があります。市販で売られているキシリトールガムがありますが、歯科専売のものは**キシリトール100%**のもので、より虫歯予防に効果的です。



②歯を補修してくれるリカルデント

リカルデントとは、代替甘味料のキシリトールとは違い、ほぼ無味無臭の牛乳たんぱく質から出来た天然由来成分です。リカルデントは歯のエナメル質が溶ける事を抑えるだけではなく、唾液の中にあるカルシウムやリン等のミネラル分を増やし、より歯に取り込まれやすい**再石灰化（歯の補修）を促す**特徴があります。またリカルデントが唾液の中だけでなくプラークとくっ付くと、歯の再石灰化を促す働きをしてくれ、もし口の中の酸性が強すぎる時（虫歯になりやすい環境の時）も修正する働きを持っています。注意点としては**牛乳由来なので牛乳アレルギーの方は注意が必要です！**歯科専売のリカルデントガムは市販のものより成分が多く含まれているのでより再石灰化に効果的です。



③再石灰化はキシリトールの5倍？ポスカ

じゃがいもでんぷん由来の成分（リン酸化オリゴ糖カルシウム）です。一般的なカルシウムとは違い、水に溶けやすい性質があるため唾液の中に溶けやすく、一時的にカルシウム濃度をあげてくれます。そのため**初期むし歯を再結晶化して丈夫な歯を保ちます**。また酸性に傾いてお口の中を中性に素早く戻してくれます。再石灰化は**キシリトールの5倍**とも言われています。歯科専売のポスカ・エフはさらにフッ素が配合され、より再石灰化に効果的です。



訪問診療部より

～お口の乾燥を防ぐ～



冬場は空気が乾燥する為、健康な人でも喉や口の中が渴きがちになります。高齢者では様々な全身の病気や、飲んでいる薬の副作用などによっても口が渴くことがあります。

口の渴きの副作用がある薬には、降圧剤・抗ヒスタミン剤・尿失禁治療薬・抗うつ薬・睡眠導入薬などです。服用を中止するわけにはいかない事が多いので、口の乾燥を防ぐ対策をとりましょう！

●口の中の温度を下げる

口の中が熱く感じられる時は、氷や冷たい水を口に含むと温度が下がり、乾燥も防げます。

●室内の湿度を上げる

最適な湿度は**40～60%**。冬は暖房によっても乾燥しやすいので、加湿器を利用します。定期的に窓を開け、新鮮な空気を入れ換える事も有効です。

●マスクを着用する

高齢者は口の周りの筋力が弱まり、常に口を開けがちになるので、マスクを着用して乾燥を防ぎましょう。

●唇を保護する

唇の乾燥には、濡れたガーゼで覆ったり、リップクリームやワセリンを塗ったりして保護します。

●刺激のある食べ物を控える

塩分・香辛料・カフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶なども摂り過ぎれば渴きの原因になります。

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

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
九州各県医療安全担当者会議
九州歯科医学大会

●町田 由美子
九州歯科連合講演会WEB運営
在宅歯科モデル事業各郡市担当者会
県歯理事会
介護者歯科実技研修会担当者会
在宅歯科医療研修会議
広域連合歯科分析会議
ワイズメンズクラブ例会

●折田 剛
臨床歯科麻酔管理講習会

啓蒙活動

町田 宗一郎
ささえりあ三和荘会議



11月3日（祝）

当番医
ゆみこ歯科クリニック

午前10時～16時