

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 2/9(火) 14:00~15:00



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

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
2/6 (土) 2/20 (土)



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

まちだ歯科スタッフ通信

ホワイトニングとホワイトニング歯磨き剤の違いについて

ドラッグストアなどで「ホワイトニング歯磨き粉」といった商品を目にするのも多いかと思えます。

意外と知られていないのが、歯科クリニックで行う「ホワイトニング」と「ホワイトニング歯磨き粉」の成分や効果の違いです。

歯科医師または歯科衛生士が施術する「ホワイトニング」では高濃度のホワイトニングジェルを使用して元の歯以上に白くします。過酸化水素や過酸化尿素といった成分が含まれています。

市販のホワイトニング歯磨き粉には、歯科クリニックでのホワイトニングに使用されるような高濃度の過酸化水素や過酸化尿素は含まれません。歯の表面の汚れを落とすことで本来の歯の色に戻す「ポリエチレングリコール」や「ポリリン酸ナトリウム」といった成分が含まれることが一般的です。また、歯の表面の着色汚れを落とす「研磨剤」が含まれているホワイトニング歯磨き粉もあります。

クリニックで行うホワイトニングでは元の歯以上の白さを目指すイメージですが、ホワイトニング歯磨き粉では歯の表面の汚れを落とすことで元の歯のお色に戻していくイメージになります。

大事なイベントに真っ白い歯で笑顔を引き立てるプランなど、ホワイトニングの費用や期間などシミュレーションを行ってカウンセリング致しますのでご相談ください。

合わせてブラッシング、ホームケア用品等のカウンセリングもお気軽にお声掛けくださいね。



コロナ禍の見えないストレスでざわつく心を抱えて過ごす日々。つい呼吸が浅くなり、肩に力が入り、肩や首が凝る。日常での営みもスローライフへとシフトし、仕事以外での時間で、感じる心、感受性が蘇がえってきています。



あたりまえをありがたいたいと感じることが特にこの1年多くなってきました。

ゆみこ歯科クリニック院長の町田由美子です。

Dr.'s MESSAGE

幸いクリニックの周囲は建物が込み合っており、自然豊かで開放的。外に出たときに背伸びをし、深呼吸をして空を仰ぎ見るとそこには日によって表情の違う太陽が変わらぬ温かさで照らしてくれる。すーっと心も晴れてきます。確かな情報を収集し、スピード感ある世の中。間違はなく大きな変革が起こるであろう未来に向かって、自分が大切にしたいものは何か？を大切に、一歩ずつ先へ進んでいきましょう。

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

～歯磨き後のうがいの回数～

むし歯は、むし歯菌が糖を食べて酸を作り、歯の成分である（ハイドロキシ）アパタイトを溶かすことによりおこります。これを「脱灰」といいます。

初期のむし歯では、脱灰したアパタイトが歯に戻る「再石灰化」と呼ばれる現象が起こります。フッ化物を含むアパタイトは再石灰化を起こしやすく、いったん歯に戻ると次には脱灰しにくいいため、歯の表面が強いアパタイトに置き換わってむし歯に強くなります。つまり再石灰時にフッ化物がお口の中にあることが重要になります。これがむし歯予防にはフッ素入りの歯みがき剤が良いといわれる由縁です。

ところが歯みがきの後に何回もうがいをすると歯みがき剤に含まれるフッ化物が流れて薄くなってしまいます。歯磨き後に汚れを吐き出した後の**仕上げのうがいは、ごく少量の水で1回だけ**にして、しばらく飲食しないことにより再石灰化効果が高まると言われています。

歯みがき剤のフッ素度も色々あるので年齢に合わせて使ってみてください。

年齢	使用量	歯磨剤のF濃度	洗口その他の注意事項
6か月(歯の萌出)～2歳	切った爪程度の少量	500ppm (泡状歯磨剤であれば1,000ppm)	仕上げみがき時に保護者が行う
3歳～5歳	5mm程度	500ppm (泡状またはMFP歯磨剤であれば1,000ppm)	就寝前が効果的 歯みがき後5～10mlの水で1回のみ洗口
6歳～14歳	1cm程度	1,000ppm	就寝前が効果的 歯みがき後10～15mlの水で1回のみ洗口
15歳以上	2cm程度	1,000～1,500ppm	就寝前が効果的 歯みがき後10～15mlの水で1回のみ洗口



気になることがあるときは、スタッフにお声かけください

訪問診療部より

サラサラ唾液とネバネバ唾液

口の中を潤す唾液は、耳下腺・顎下腺・舌下腺という3つの唾液腺から分泌されます。唾液には、サラサラした唾液とネバネバした唾液の2種類があり役割や出るタイミングに違いがあります。



サラサラの唾液は、「漿液性唾液」と言い、主に耳下腺から分泌されます。体がリラックスしている時に働く副交感神経によってコントロールされているため、リラックス状態の時に分泌されやすいのが特徴です。口の中を洗い流して清潔に保つ自浄作用や、食べ物を湿らせて飲み込みやすくする役割があり、消化酵素が多く含まれているので消化吸収を助けます。

一方、ネバネバの唾液は「粘液性唾液」と言い、舌下腺から多く分泌されます。緊張している時に働く交感神経によってコントロールされているため、緊張している時やイライラしている時に分泌されやすくなります。緊張すると口がねばつくのはそのためです。ネバネバの唾液はあまりよいイメージがないかもしれませんが、粘膜が傷つくのを防いだり、細菌を絡め取って体内への侵入を防いだりする大切な役割があります。

それぞれの唾液がバランスよく働くことが大切です！

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・インターンシップ 随時受入れ中

先月の学び

●町田 宗一郎
医療対策委員会
個性学講座オンライン



●町田 由美子
熊本県歯医療管理委員会オンライン
熊本にしワイズメンズクラブ例会オンライン
県歯WEB研修会講習会
個性学講座オンライン
西区医科歯科の会オンライン
医食導元ウェビナー

●折田 強
総義歯咬合オンラインセミナー

啓蒙活動

町田宗一郎
ささえりあ三和荘会議

来院時だけでなく、 「お帰り」の際も手指の消毒を！

持ち込まないための
「来院時の消毒」

持ち帰らないための
「帰りの消毒」



歯科医院は毎日複数の患者様がいらっしゃいます。そのため、感染予防のために「手指の消毒」をお願いしております。医院に持ち込まないための「来院時の消毒」はもちろん、皆さまが持ち帰らないための「帰りの消毒」も大切です。感染拡大防止のためにも、ぜひご協力よろしくお願いします。