

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 8/11 (水) 14:00~15:00
8/21 (土) 終日

月	火	水	木	金	土	日
					1	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

月	火	水	木	金	土	日
					1	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

★歯ブラシについて

毎日使う歯ブラシ、どのように選んでいますか？自分に合った歯ブラシを選びたくても、どれを選んだらいいか悩んでしまうと思います。そこで、今回は歯ブラシの基本的な選び方をご紹介します。

①ヘッドの大きさ

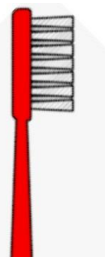


幅が1cm、長さは2cm程度が基本的なサイズです。お口の大きさにもよるので、上の前歯2本分が目安ともいわれています。

②毛の硬さ

基本的には「ふつう」タイプの使用をおすすめします。歯周病により歯肉の炎症が強い場合、「やわらかめ」の使用をお勧めすることもあります。

③毛先の形態



「ラウンド毛」「テーパー毛」などがあります。「ラウンド毛」は歯の面に接触する面積が大きいので、歯の表面のプラークを効率よく除去することができます。「テーパー毛」は先端に向かって細くなっているため歯周ポケット内のプラークの除去に向いています。

むし歯や歯周病の状態、また年齢などに合わせて適切な歯ブラシを適切な方法で使うことが、お口の健康を守るために重要です。お口に合った歯ブラシと使い方をお伝えすることができるので、歯科医師、歯科衛生士にお気軽にお尋ねください。



Dr.s MESSAGE

こんにちは。
まちだ歯科クリニックの町田宗一郎です。
沖縄を離れ30年、年に2回は帰省しますが故郷が恋しくなることがたまにあります。そんな想いの中、3年前にシークワサーの苗を2本買いました。
1本は冬の寒さに耐えきれず枯れ、もう1本は実がなる気配はなくどうにか成長していきませんでした。
そんなやる気のなかったシークワサーが、先日初めて花が咲きその後9個の小さな実がつけました。
毎日その実を見たり触ったりしながら癒されています。
現状は2・5センチ。今月収穫できるのではないかとワクワクです。



医療法人社団 優和会
理事長 町田宗一郎



刺身や焼き魚、揚げ物などに絞ったり、泡盛に加えたりと、料理のアレンジに使うこともしばしば、
脂脂肪酸・肝機能強化・排尿改善
認知機能の改善などの効果があります。
マンション住まいの私はベランダで育てていますが、いつか大地に植え替えたくさんの実がなりましたらお裾分けすることが私の小さな楽しみです。
暑い日が続きますが、
お体にご自愛くださいませ。
今月もどうぞよろしく願います。



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
クリアコートセミナー
ワイズメンズ例会



●町田 由美子
県歯科医師会理事会
県歯科医師会代議員会
矯正Webセミナー
ワイズメンズクラブ運営会議
口腔保健シンポジウムWEB

●楠 美由紀
歯周初期治療の患者さんが定着する多笑の努力
熊本県歯科衛生士会 新人育成研修会
『歯周治療の基礎について』
『インプラント治療について』

啓蒙活動

町田宗一郎
ささえりあ三和荘会議

外口千愛・中川裕香子
力合・白坪・世安ひまわり保育園歯科検診

ゆみこ歯科クリニックへ治療に
来院されている患者様の手作りです

ゆみこ歯科にある
紫陽花の花びらと
ご自宅の紫陽花の
花びらで作られた
そうです。
色合いがとてもキレイです。
待合室に飾っています😊



ゆみこ歯科スタッフ通信

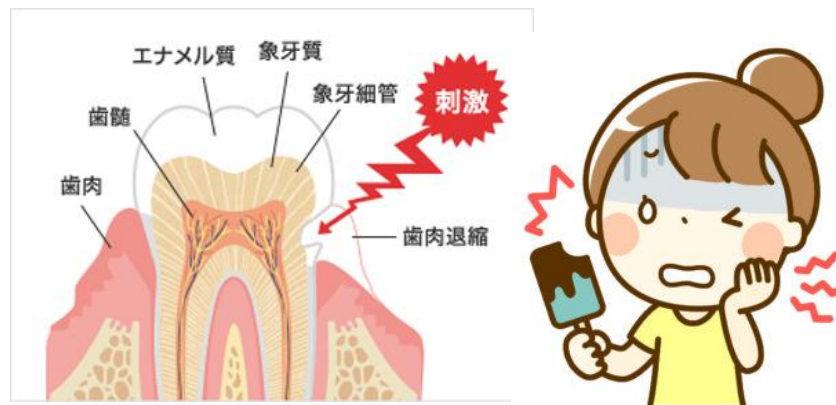
歯がしみる... それは知覚過敏かも!?

冷たい飲みものを飲んでる時に「痛いっ」歯がしみる
といった経験はありませんか?

虫歯や歯周病ではないのに冷たいものがしみたり、歯
ブラシを当てると痛い、という症状がある場合は知覚
過敏の可能性がります。

知覚過敏とは、歯の表面のエナメル質が薄くなったり削ら
れてしまった際に、刺激が歯の中の神経に伝わることで痛
みがでます。
エナメル質が薄くなったり削れたりする原因は、ブラッシ
ング圧が強い、歯ぎしりや噛み締める力が強い、酸性度の高
い食品の過剰摂取などが挙げられます。

対策として、知覚過敏用歯磨剤が有効です。硝酸カリウム
という薬用成分が象牙質をカバーするので、継続的に使用
することでしみる症状を緩和します。知覚過敏抑制効果の
ある薬を塗布したり失われたエナメル質の範囲が大きい場
合は、歯科用レジンで修復する方法もあります。歯ぎしり・く
いしばりが強い場合にはナイトガード(マウスピース)も効
果的です。



歯がしみることは、お口の中で何かが起こっているサイン
です。しみる原因を知り、症状緩和の処置や対策を正しく
行っていきましょう。

訪問診療部より

高齢者の熱中症対策



熱中症で救急搬送される人を年齢別にみると
およそ半数が65歳以上の高齢者です。

- 高齢者がかかりやすい理由
 - ・体全体の感覚機能が低下している為、暑さに対し
て鈍くなる。
 - ・汗をかきにくくなり、体温調節機能が低下して
体に熱がこもりやすくなる。
 - ・体内の水分量が少ない上、喉の渇きを感じにく
い為、水分不足になる。

熱中症は、高温で湿度の高い環境に長時間いることで
起こり、室内や夜間でも多く発生しています。

熱中症にかかると、めまい、頭痛、発熱、息苦しさ、
吐き気、脱力感などの症状が現れ、重症になれば死に
至ることもあります。



熱中症予防のためには湿度
と室温調節をきちんと行い
こまめに水分補給をするこ
とが大切です!

お口や舌を動かして唾液をしっかり出すことで口や舌
を潤し、乾燥も予防しましょう。

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・インターンシップ随時受け入れ中