

## 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 4/6 (水) 17:30~不在

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  
4/2 (土)・4/23 (土)

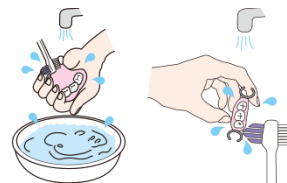
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## まちだ歯科スタッフ通信

### ★入れ歯のお手入れ

入れ歯には見えない汚れが付着しています。入れ歯にプラークや食べ物のかすがついたままの状態にしておくと、口臭の原因や口内炎、誤嚥性肺炎を発症する恐れがあります。

入れ歯を清潔にしておくことはお口の健康だけではなく、全身の健康のためにも重要です。



### <正しいお手入れの仕方>

#### 毎食後

流水下で、入れ歯専用のブラシを用いて洗います。その際、歯を磨くときの歯磨き粉を使うと研磨剤の成分で入れ歯の表面を傷つけてしまう可能性があるため、歯磨き粉は使用しないで下さい。

#### 毎日

寝る前に外した入れ歯は、清潔な水に入れ歯洗浄剤をいれ保管して下さい。

### 寝る時は外した方がいい？

夜寝る時は、外していただくことをおすすめします。入れ歯をしたまま就寝してしまうと、細菌が口の中に増殖しやすいため、外して入れ歯洗浄剤につけて保管して下さい。

しかし、入れ歯がないと残っている歯に負担がかかって割れてしまったりする恐れがある場合は、入れ歯をつけて就寝することをおすすめすることもあります。

それぞれ対応が異なりますので、スタッフにご相談ください。



## Dr.s MESSAGE

こんにちは。  
ゆみこ歯科クリニックの折田です。  
厳しい寒さは和らぎ過ぎしやすい季節になりました。  
寒暖差などで体調崩されないよう気をつけましょう。  
私事で恐縮なのですが、ご報告があります。  
私は熊本医療センターにて研修終了後、平成28年より現在までゆみこ歯科にて勤務させて頂いてきました。  
至らぬ点もあつたかと思いますが、優しくして頂きありがとうございます。  
突然ではございますが先月にてゆみこ歯科を退職することになりました。



これまで由美子先生・宗一郎先生・スタッフ、全ての患者様、関係者の皆様にて育てていただいたと思っております。  
心から感謝申し上げます。  
退職とは言いましたが、有り難いことに今後も毎週水曜日と月に2回程土曜日に勤務させていただけることになりました。  
これからも一生懸命最高の治療ができるよう頑張りますので引き続きよろしくお願いいたします。

折田 剛





優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

## 先月の学び



●町田 宗一郎  
歯周外科再生ハンズオンコース  
医療対策委員会  
ワイズメンズクラブ例会

●町田 由美子  
県歯理学会  
県歯代議員会  
介護認定審査会  
在宅歯科医療各都市担当者会議  
回復期医科歯科連携研修会  
広域連合歯科分析会議  
ワイズメンズクラブ会長主査研修会  
地域ケア会議

●柿本鮎美今村真理子・楠美由紀  
村上加那子・小山里紗子・吉岡夏未  
清田ひばり・椎屋若葉・中川裕香子  
『基礎から学ぶホワイトニングセミナー』

●折田 剛  
歯科新点数説明会  
再現性の高い前歯の審美治療法

●出田亜希子  
歯科新点数説明会



## 啓蒙活動

町田 宗一郎  
ささえりあ三和荘ケア会議

町田 由美子  
西5圏域ケアマネ研修会 講師

## ゆみこ歯科スタッフ通信

### ～Check-Up gel チェックアップジェル～

う蝕のハイリスクのケアに、いつもの歯みがきに加えて使用するフッ化物配合ジェル

歯の萌出期、矯正治療中、歯根面露出などのハイリスクの重点ケア、いつもの歯みがきに加えてご使用ください。

就寝中はむし歯になりやすい時間です。就寝前にフッ素ジェルで積極的にフッ素トリートメントしましょう。



医薬部外品

フッ素配合

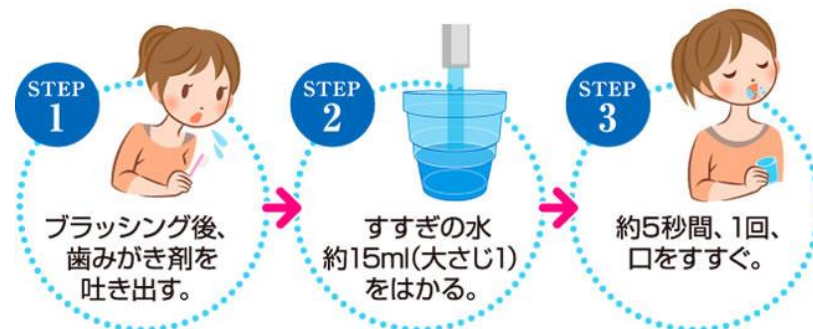
無研磨

低発泡

低香味

ジェルタイプ

効果的な使用方法  
〈洗口方法〉



## 訪問診療部より

### 《口呼吸とトラブル》



私達は普段、鼻や口を使って無意識に息を吸ったり吐いたりしてます。人間は本来は、鼻で呼吸をする動物で、乳児はすべて鼻呼吸を行っています。しかし、風邪や鼻炎による鼻づまりなどをきっかけに口呼吸をするようになると、口からの方が空気を多く取り込めるため、口呼吸が中心になりがちです。

口呼吸は、さまざまなトラブルの原因になります。

#### ●むし歯や歯周病の原因に

口呼吸では口の中が乾燥して唾液の分泌量が減り、自浄効果・殺菌効果が低下することで、むし歯や歯周病になったり口臭が強くなったりします。歯の表面も乾燥するので、汚れがつきやすく、落ちにくくなります。

#### ●睡眠時無呼吸症候群の原因に

口で呼吸しやすいように舌の位置が後方になる為、睡眠時に力が抜けると気道をふさぎ、睡眠時無呼吸症候群になりやすいと言われています。

#### ●風をひきやすくなる

鼻呼吸では鼻の粘膜が空気中の雑菌やウイルスをカットしますが、口呼吸では直接体内に入る為風邪などの感染症にかかりやすくなります。

#### ●ほうれい線や口元のたるみも

口呼吸で常に口を開けていると、口を閉じる為に必要な口輪筋が衰えるため、ほうれい線やたるみの原因にもなります。

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・インターンシップ 随時受入れ中