

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 8/9(火)14:00~15:30
8/20(土) 8/23(火)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 第1火曜午後 水曜終日
金曜午前 訪問診療 8/27 (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	31				

まちだ歯科スタッフ通信

誰でも加齢によって知覚過敏になる可能性はあります!!!

知覚過敏の要因はさまざまありますが、**噛みしめや食いしばり**など、上下の歯を接触した状態が続くことも、知覚過敏の原因になります。

睡眠時の歯ぎしりだけでなく、日中ストレスなどによって無意識に上下の歯が接触してしまう癖も最近注目されています。

物理的に、硬いものを噛むなどの衝撃で、歯の表面のエナメル質にヒビが入ってしまいしみているケースもあります。

ヒビといっても目には見えないような微細な場合が多いので、気になる方は診てもらうことをお勧めします。

ただし知覚過敏は病気ではなく、あくまで知覚過敏症です。

日頃のケアで防げますので、神経質になりすぎず歯磨きを丁寧に行いましょう。



Dr.s MESSAGE

初めまして。今年の四月からゆみこ歯科クリニックに勤務しています、松岡輝（まつおか ひかり）です。よろしくお願いたします。

早速ですが、夏の暑さもいよいよ本番と言えるほどになってきました。皆さんは何で水分補給を行いますか？

多くの人が思い浮かべるスポーツドリンクは、水に比べると酸性度が強く、また砂糖がたくさん入った飲み物です。



松岡輝



さらにはこの暑さやクーラーの中はカラカラに乾いてしまします。スポーツドリンクの常飲は虫歯を作ってしまう原因になりやすいのです。

対策としては麦茶+塩分補給タブレットで水分補給を行うことや、スポーツドリンクを飲んだ後に水でうがいをするのがあげられます。

適切な水分補給で夏を乗り切りましょう！



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
あきばれ採用セミナー
ワイズメンズクラブ例会
感染対策予防セミナー
興心館徳山暉純先生セミナー

●町田 由美子
県歯理学会
県認知課協議会
在宅歯科医療連携室会議
介護認定審査会
歯科医療連携会議
ワイズメンズクラブ例会



●折田 剛
歯周病プロジェクト講演会
ダイレクトボンディングセミナー
ヨシダ記念Web講演

●松岡 輝
歯周病プロジェクト講演会
第46会熊本市歯科医師会親睦大会

～おしらせ～



10月から
ゆみこ歯科クリニックは
毎週木曜日を休診と
させていただきます。

ゆみこ歯科スタッフ通信

～むし歯の予防処置シーラント～

シーラントとは奥歯で噛み合う面にある細やかな溝をフッ素配合の樹脂で埋める処置です。

乳歯や生えて間もない6歳臼歯や奥歯に行います。

痛みはありません。

シーラントは歯を削らないため、痛みがありません。

溝を埋めて虫歯予防

奥歯の溝は、汚れがたまりやすい場所。特に、生えたての歯は未成熟で溝も深いので、ケアをしないと虫歯になりやすいのです。

溝を埋めることで、食べかすがたまりにくく、ブラッシングもしやすくなることから、虫歯になるリスクを抑えられます。

シーラントするならいつがいい？

- 4～5歳ころ・・・乳歯に
- 6歳ころ・・・6歳臼歯に
- 7～8歳・・・生え変わった永久歯の前歯に
- 9～12歳・・・永久歯の奥歯に



歯科衛生士による
クリーニング



溝を埋めて汚れが
入らないようにする



キレイな溝を埋めた歯に
虫歯菌は近づけません

シーラントしたからといって虫歯にならないわけではありません。毎日のブラッシングは、とても大切です。歯の隅々まで丁寧に磨きましょう。

訪問診療部より

口腔ケアの正しいうがいについて



うがいには2種類あります。上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」と、口を閉じて頬を膨らませて行う「ブクブクうがい」です。

口腔ケアでは「**ブクブクうがい**」を行います。

ブクブクうがいは、食べ物のカスや溜まった粘液などを洗い流すことができます。口の中がさっぱりとするだけでなく、**保湿の効果**もあります。また、**口腔機能の向上にも有効**で、食べ物を嚥下する為の口唇の閉鎖や頬・舌のスムーズな動きを促す効果が期待できます。

口腔内が清潔になれば肺炎の予防にも繋がります！しかし健康な人には簡単なうがいも、**高齢者の中には「ブクブクうがい」が上手に出来ない方もいます。**無理して行くと、むせてしまったり、お水が気管に入り、誤嚥してしまう恐れがあり危険です。



～うがいをするための条件～

- ◆意識がはっきりしている。
- ◆唇を閉じる事ができる。
- ◆水を吐き出す事ができる。
- ◆お口(舌や頬)を動かす事ができる。
- ◆鼻で呼吸する事ができる。

うがいは誤嚥の危険がある方には注意が必要です。
その場合、**口腔ケアシート**や**スポンジブラシ**等で清拭・保湿しましょう！

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