

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・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 11/8(水)17:00~・11/15(水)終日
 11/20(月)17:30~・11/29(水)16:00~



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	29	30			

ゆみこ歯科クリニック

診療時間 (木・日・祝日休診)
 平日 9:00-13:00 14:00-18:00
 土曜 9:00-13:00 午後休診
 院長不在日 第1火曜午後 水曜終日
 金曜日午前 訪問診療
 11/4(土)12:00~・11/17(金)終日
 11/18(土)終日・11/28(火)17:30~



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

【食育】

今回の食育テーマはパンについてです。
 パンの中でも栄養素が最も豊富な全粒粉パンについてお話していきます。

全粒粉とは、小麦についてる胚乳と外皮や胚芽も除かずに全てを粉にしたものです。

①栄養価が高い

- ・食物繊維 → お肌をきれいにしたり、便秘改善、ダイエット効果も。
- ・カリウム → むくみ防止・血圧を下げる作用
- ・ビタミンB1 → 疲労回復に有効!
- ・鉄分 → 貧血防止。

②風味と食感がgood!!

焼成した際に香ばしい香りがするのも特徴です。
 普通の食パンに比べて歯ごたえがあるので、咀嚼回数も増え、食べ応えのあるパンです。

お店で選ぶ時は、全粒粉の配合量が多いほど栄養効果抜群ですので、選ぶ時のポイントにしてみてください。

※全粒粉の中にもグルテン量は少ないですが含まれています。



Dr.& MESSAGE

こんにちは。
 まちだ歯科クリニックの上村です。
 定期検診の際、私たち歯科医師、歯科衛生士は見た目だけでなく、いろんな検査を組み合わせて病変を見つけ、診断をしています。
 この際、必要になるのがレントゲン検査です。
 特に、目で見えない歯と歯の間や歯茎の深い部分、または顎の骨の中などにも予期せぬ病変が隠れている場合があります。
 当院では定期検診の際に年に1回を目安にパノラマレントゲンという顎全体を撮影するレントゲン、



歯科医師 上村 恭子

(場合によっては部分的なレントゲン)で検査することをおすすめしています。
 歯周病の悪化が疑われる部位の経過、把握にも役立ちますので、病変の悪化を防ぐ予防歯科の意味合いもあります。
 日々の診療でも「予防」の重要性を痛感するばかりです。
 微力ではございますが、今後皆様様の健康長寿のお力になれるよう励んでまいります。





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
ワイズメンズクラブ例会
骨補填材「ボナーク」の臨床的有用性について
歯科医師・デンタルスタッフ向けWebセミナー
本田貴子先生



●町田 由美子
熊本県歯科医師会理事会
県歯地域包括ケア委員会
介護認定審査会
九州老年歯科フォーラム会議
在宅歯科医療連携事業会議
介護と予防の一体化事業会議
老年歯科学会セミナーWEB
九州各県地域歯科保険担当者会議
医療的ケア児診療講演会
ワイズメンズクラブ例会



●松岡 輝
医療的ケア児講演会

編集後記

玉名の和水町に歯の神様があります。痛みがある時に願うと痛みが取れるとされていました。予防も大事！治療も大事！神頼みも大事！ということでお参りしてきました。



ゆみこ歯科スタッフ通信

歯肉炎と歯周炎

歯肉炎と歯周炎は、病気として進行度合いや症状がことなります。最初に歯肉炎になり、放置していると歯周炎へと進行していきます。

※炎症がどこまで進行しているのかの違い

歯肉炎は、炎症が歯茎（歯肉）だけに留まっている状態です。一方で、歯周炎は炎症が顎の骨や歯根膜にまで及んでいる状態です。

※症状の違い

歯肉炎になると、歯茎が赤く腫れたり、歯磨きをしたときに歯茎から出血したりします。

歯周炎へと進行すると、歯茎の腫れや出血だけではなく、「歯茎から膿がでる」「口臭がきつくなる」「歯がグラグラする」といった症状が出てきます。

※歯周ポケットの深さの違い

歯周ポケットとは、歯と歯茎の隙間のことです。

進行が進むと、歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければならなくなります。



訪問診療部より

舌のケアでインフルエンザ予防

空気が乾燥する冬は、ウイルスが蔓延しやすくなるため、風邪やインフルエンザが流行します。予防のためには、うがいと手洗いでだけでなく、実は口腔ケアをしっかりと行うことも大切です。



口の中の細菌が増えると、インフルエンザのウイルスが侵入しやすい状態になり、感染しやすくなります。特に気を配りたいのが舌の汚れです。

舌苔(舌の表面に付着する白い苔状のもの)が厚く付着しているとそこにウイルスが付着し、体内に侵入しやすくなります。

舌ケアは、朝起きてすぐ、朝の歯磨きの時に行うのがお勧めです。睡眠中は口の中で細菌が繁殖しやすく、舌苔があると細菌の格好の生息場所となっています。朝起きてすぐの舌は、1日のうちで一番汚れているので、このタイミングで行うと効果的です。1日何度も舌をこすると舌の粘膜を傷つけてしまうこともあるので注意が必要です。

舌のクリーニングを加えた口腔ケアを行いインフルエンザをしっかりと予防しましょう！

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