

## 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 17 (土) 11:30~



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	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  
毎週月曜 3 (土) 17 (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	

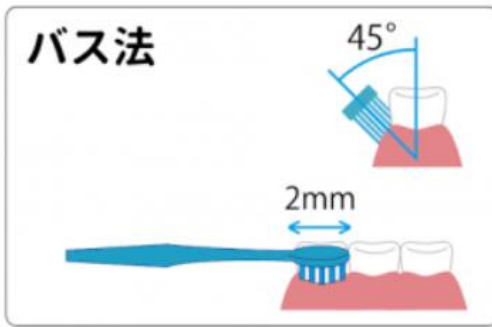
## まちだ歯科スタッフ通信

### ○歯周病○

歯周病は全身の健康状態やコロナウイルスの重症化にも繋がることが分かっています。  
今回は歯周病対策の歯磨きについてお伝えしていきます。

### 歯周病対策の磨き方

歯周病は、歯と歯ぐきの境目に歯垢や汚れが残っていると進行しやすくなります。そこでおすすめ磨き方がバス法です。



バス法とは、毛先を歯と歯ぐきの間に45度の角度であって、歯と歯ぐきの間に入れ込むような形で歯ブラシの柄を細かく動かして磨きます。このとき、力を入れ過ぎないように優しく磨いてください。

### おすすめの歯ブラシ(TePe)

TePeとは、予防歯科先進国のスウェーデンのメーカーで、予防歯科専門医の協力のもとで開発された歯ブラシです。



特殊な形状をしていますが、ペンを持つようにして握ることを想定して作られているので無駄な力をかけずに磨くことができます。ぜひお試しください。

こんにちは。  
ゆみこ歯科クリニック院長 町田由美子です。  
季節が秋になり、ようやく酷暑から解放され過ぎやすくなりましたね。  
コロナ禍で休日の過ごし方が変化された方も多いことでしょう。  
私は、今年度の学会や、外での会合、集まりがオンラインに移行されたため、休みの日は県内で人込みを避け自然の中へ行くことが増えました。  
しんとした空気。木立の中の木漏れ日。川のせせらぎの音。熊本は自然豊かで癒されますね。  
コロナ禍でマスク着用にすることで、歯科的に問題になっていくことがあります。

Dr.'s MESSAGE



【口の乾燥】です。  
話したり、口を動かしたりする機会が減ることに加え、息苦しさの為か、口呼吸が増えることも指摘され、だ液の分泌量が減る傾向にあります。すると、口内細菌がたまりやすくなり、むし歯や歯周病のリスクが高まります。  
口臭が気になることもあります。  
川の流れて例えるとよどんでいる状態に似ています。  
むし歯や歯周病のリスクを軽減するためには、だ液の分泌量を増やすことが大切です。具体的には・・・  
①よく噛んで食べる。目安は一口30回です。  
②口の体操・唾液マッサージをする。  
お口の機能が高まって、だ液がよく出るようになる効果があります。心がけてみてください。

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

### 【歯ブラシの交換・目安について】

この歯ブラシいつまで使えるのだろう？  
気づいたらずっと使っていた・・・  
なんてことはありませんか？



#### ① 歯ブラシの交換時期、目安とは？

・毎食後1日3回磨いた方で歯ブラシの交換目安は約1ヵ月といわれています。  
その他にも歯ブラシを後ろから見たときに毛先がヘッド（歯ブラシの頭）からはみ出してみえる時は交換してください。

#### ② 同じ歯ブラシをずっと使い続けるとどうなるの？

・虫歯や歯周病になりやすくなる・・・  
毛先の開いた歯ブラシで磨くことによって、汚れが落としきれず汚れが残ったままになってしまいます。  
磨いてもなぜか虫歯や歯周病になってしまいます。

・細菌が増殖する・・・  
口腔内には常在菌が存在しているので歯を磨くことによって歯ブラシの毛先には菌がたくさん付着してしまいます。  
古くなった歯ブラシには特に菌が多く、適切な保管をしてもヘッドの部分は汚れていってしまいます。

・歯茎や歯を傷つきやすくなる・・・  
新しい歯ブラシの毛先には弾力性があります。  
毛先が広がり古くなるとその弾力性が失われ、汚れが落とせなくなる他に歯茎や歯を傷つけてしまいます。

#### ③ 歯ブラシを1ヵ月しっかり使えるために

・ブラッシング圧には注意して磨く・・・ゴシゴシ強く磨いてしまうと毛先は1ヵ月も経たないうちに開いてしまいます。  
強く磨くことによって歯茎や歯を傷つけてしまい知覚過敏の原因にもなってしまいます。

**\* ブラッシング圧や歯ブラシ選び気になる方は、スタッフにお声かけください。**

優和会 NEWS LETTER 内の文章・画像全て転記・転載不可。無断使用お断りいたします。

## 訪問診療部より

### 『喫食』ってなに？

食べる事は、人が生きていく上の基本であり、とても大切な事だということは言うまでもないでしょう。



しかし、食事はただ食べて栄養を補給すればよいというものではありません。

生命を維持するために食べる事を「摂食」と言いますが、これに対し、食事を楽しんで美味しく食べる事を「喫食」と言います。

美味しく味わって食べる事で、お腹だけでなく気持ち的にも満足感が得られるものです。しっかり喫食することで体力もついて元気になり、気持ちも明るく前向きになります。

何事もおっくうになりがちな高齢者にとって、「喫食」の時間をもつことはとても大切です。

美味しく楽しく食べるためには、お口の健康状態を完全に整えておく必要があります。  
入れ歯に不具合があれば調整して整え、口腔ケアをしっかり行って、いつまでも自分のお口で喫食できるように心がけましょう！

☆食べる事で何か気になる事などございましたらお気軽にご相談ください☆

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、熊本県ハートフルバス制度協力、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



● 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  
西区医科歯科の会  
熊本訪問歯科ネットワーク

● 折田 剛  
口腔外科ベーシックセミナー

● 近藤 磨美  
口腔外科ベーシックセミナー



● 楠 美由紀  
スーパーポリリンホワイトニング(Webセミナー)

## 編集後記

9月になりあちらこちらで運動会が行われています。  
コロナ禍で延期？中止？とはっきりしない中で開催されて本当に良かったと思います。  
特に卒業を迎える学年の子供たちにとっては最後のよい思い出になったでしょう。  
世の中はコロナ禍の中で日常生活を少しずつ取り戻しているように感じます。  
コロナと共存する生活がまだしばらくは続きそうですね。  
これからも両医院では予防対策を徹底していきますので安心して来院してください。

お問い合わせ：machidadentalclinic@yahoo.co.jp