

## 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 無し

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  
 毎週月曜 9/4

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				

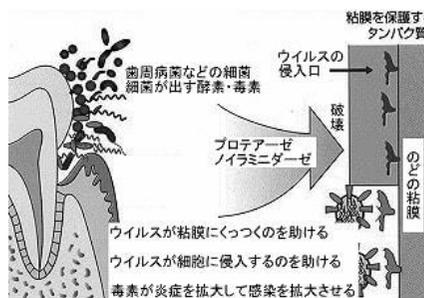
## まちだ歯科スタッフ通信

### 新型コロナウイルスと歯周病との関係

最近の研究などによりコロナウイルス感染や重症化には歯周病の有無が大きく関わっているとされています。では、どのように関係があるのか・・・？

### 感染と重症化

歯周病菌はウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出します。この酵素は抗ウイルス剤で抑制できない為、口腔内を不潔にしておくとうイルスが感染しやすくなります。また、歯周病菌は血管などに侵入し体中に回ります。これと一緒にウイルスも体中に侵入し重症化を招きます。



### 予防と対策

歯周病は放っておいても治りません。家での歯磨きや歯間ブラシ、舌ブラシを使っての口腔清掃はもちろんですが、歯科医院での歯ぐきの中の清掃までを行うことで重症化予防や感染のリスクを減らしましょう。

まちだ歯科クリニックの町田です。毎日暑い日が続いていますが、体調など崩されていないでしょうか？  
 私はこの猛暑のために7年間続けてきた習慣を変えることにしました。往復14キロの道のりを走って通勤していましたが、お盆明けより熱中症対策で早い時間にシフトし朝4時15分に起床、13キロを1時間20分で走っています。  
 途中藤崎宮で拝み、白川沿いを熊本駅まで下り新町より熊本城二の丸公園で朝日が昇ります。

Dr.'s MESSAGE



まだ習慣になっていないためか50歳を超えた体には少しきつさを感じますが、朝日が昇る心地よさは最高です。コロナの影響で会議などなくなっただけ早寝早起きになりました。習慣を変えるのは苦勞が付き物ですがこの機会にいい習慣に変えられたらと思っています。  
 来年の熊本城マラソンは中止になりましたが、次のチャンスに向け頑張ります。  
 コロナ渦ではありませんが、両院とも感染予防に日々取り組んでいますので暑い中ですが安心して通われてください。今月もよろしくお願いします。

町田 宗一郎





優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

## ゆみこ歯科スタッフ通信

## 訪問診療部より

### ノロウイルスと口腔ケア



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、年間を通じて発生しますが、特に秋から冬にかけて大流行します。

ノロウイルスは感染力が強く、医療施設や高齢者施設などでの集団感染も多発します。

主な症状は下痢や嘔吐などの胃腸炎ですが、肺炎を併発すると死に至る事があり、特にノロウイルスによる肺炎の多くは、嘔吐物などが気管から肺に入って引き起こされる誤嚥性肺炎であることが報告されています。

高齢者は加齢によって嚥下機能が低下しているために、誤嚥しやすい状態にあります。

口腔ケアを行ってお口の中を清潔に保つことは、誤嚥性肺炎を併発するリスクを減らすためにも重要です。

### 誤嚥性肺炎予防と口腔ケア



- ・歯磨きやうがいなどで口腔内の細菌の数を減少させて、出来るだけ清潔に保つ。

- ・高齢者の食事の時は、上半身を起こして食べさせたり、食事や食べ物にとろみつけて飲み込みやすくしたりなど、誤嚥を防ぐ工夫をする。

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・インターシップ 随時受入れ中

### ・フッ素（フッ化物）利用について

フッ素はむし歯予防に欠かせないだけでなく、丈夫な歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。



### ・むし歯予防の3つの作用

#### 再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着を促します。

#### 歯質強化

歯の質を強くして、酸に溶けにくい歯にします。

#### 細菌の酸産生抑制

歯ブラシで落としきれなかったプラーク（歯垢）中に潜んでいるむし歯原因菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑えます。

### ・フッ素利用は、いつから？

フッ素は生えてきて間もない歯に使うと一番効果的です。乳歯は生後6ヶ月から3歳半頃まで、永久歯（親知らず除く）は6歳頃から中学3年生頃までに生えてきますので、その時期に使うと一番効果があります。また、最近では、大人の歯の根面のむし歯にも予防効果があると言われています。

### ・市販のフッ素入り歯磨き粉と 歯科医院で塗るフッ素の違い

市販のフッ素入り歯磨き粉は 500ppm～1500ppm、  
歯科医院で塗るフッ素は9000ppmと高濃度です。  
自宅ではフッ素入りの歯磨き粉で磨いて、定期的に歯科医院で高濃度のフッ素を塗ることをお勧めします。



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。

## 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

●近藤 磨美  
水上歯科歯周治療レベルアップ  
アドバンスセミナー

訪問先での  
お話し☺



ゆみこ歯科で訪問診療しているお家の庭で食べた後のスイカ🍉の種から生えたそうです。

上の写真がプランター植え  
下の写真は地植えだそうです。  
地植えのほうのスイカ大きいですね。  
とても甘かったそうです!!



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