優和会NEWSLETTER

●まちだ歯科クリニック TEL:212-4800
●ゆみこ歯科クリニック TEL:319-4181

令和3年9月1日
No. 126

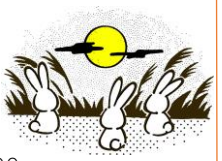
今月のカレンダー

■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　9/14（火）14:00～15:30

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			



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・18（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

デンタルフロス（糸ようじ）

歯と歯の間の狭い隙間に通して、歯ブラシでは落としきれない歯垢をかき出すことができます。

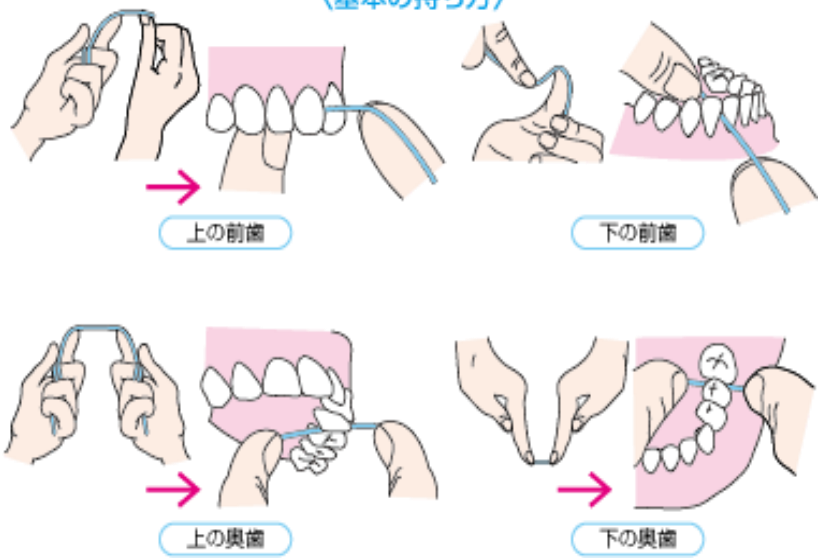
★メリット

・歯ブラシが届きにくい所の汚れがとれる
・引っ掛かりやザラザラした感触が伝わり、むし歯の早期発見に繋がる
・口臭の原因（＝歯に残された食べカス）を取り除くことで、口臭を防ぐことができる

★使用方法

糸巻きタイプ
①フロスを20cm程度引き出して切ります。
②両端を数回、左右の中指に巻き付けます。
③指と指の間が10~15cmくらいになるようにフロスを持ちます。
④左右の人差し指、親指を使いながらゆっくり歯と歯の間にノコギリを引くように入れ込みます。

〈基本の持ち方〉



わからないことがありましたらスタッフに気軽にお尋ねくださいね♪

Dr.s MESSAGE

こんにちは。
まちだ歯科クリニックの上村です。
猛暑から一転、大雨が続き、またコロナウイルスも気がかりで、空も心も晴れない日々が続いていますね。
暑い日、疲れた日は冷たいものを召し上がって気分転換される方も多いのではないでしょうか。
その際、キーンとしみる痛み＝知覚過敏症状を感じる方はいませんか。
知覚過敏は、むし歯ではない歯が、歯磨きや冷たいものを食べたときに一時的に痛む症状をいいます。
原因は、歯周病や加齢、不適切なブラッシングや咬合によって、歯ぐきが下がり、歯の内部の神経に刺激が伝わりやすくなることによります。

対処法としては、適切なブラッシングが基本になりますが、歯科医院での治療が必要になることもあります。
また定期的なフッ素塗布も効果があると言われています。
症状がある方は、ぜひ早めにご相談ください。
お口の中から、皆様の生活のお力になりたいと日々精進しております。
今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

まちだ歯科クリニック　上村

＊ご家族や職場に歯やお口の中ことで、お困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ！「まちだ歯科クリニック」または「ゆみこ歯科クリニック」へご紹介ください^^

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
AME企画講演会
トラブル発生時の初期対応
骨補填材Webセミナー

●町田　由美子
県歯科医師会理事会
県歯在宅連携担当者会議
県歯地域保健委員会
西区医科歯科連携の会
バイタルサインWebセミナー
日本摂食嚥下リハビリテーション学会Web
ワイズメンズクラブ運営会議

●折田　剛
バイタルサインWebセミナー

啓蒙活動
外口　千愛
ささえりあ三和荘会議

まちだ歯科・ゆみこ歯科では、コロナ感染対策の一環としてオゾン除菌を行っております。オゾンの力で菌やウイルス、臭いの原因成分を分解・除去し空気を綺麗にすることができます。

その他にも、徹底して感染予防に務めておりますので、安心してご来院ください。

ゆみこ歯科スタッフ通信

～口内炎～

マスク生活が続く中、気がつくと口の中に痛～い「口内炎」ができる人が増加中です。

口内炎とは、唇や舌、歯肉などの口の粘膜に起こる炎症です。通常1，2週間で完治しますが、再発を繰り返すこともあります。

口内炎の原因

疲労やストレス、栄養や睡眠の不足で、身体の抵抗力が低下した際に発症します。

口内炎の予防法

歯磨き、舌磨きで口腔内を清潔にして、ウイルスや菌から守る。
こまめに水分補給、口を乾燥から守る。
規則正しい生活で、栄養バランスの良い食事を心がけ、ストレスをためない。

口内炎と呼吸の関係

皆さんは口と鼻どちらで呼吸されていますか？口呼吸していると、空気中の菌やウイルスが直接喉の奥に入ってしまうため、感染症にかかりやすくなってしまいます。また、他にも口がより乾燥しやすくなり、虫歯や歯周病の原因にもなります。
一方、鼻呼吸することで、鼻にあるフィルターの働きにより、口内炎の原因となる菌、ウイルスや感染から守ってくれます。

コロナ禍から、マスクを着用する習慣となった今、マスクをしていると暑さや息苦しさで、楽に感じる口呼吸になってしまいがちです。マスクをしていても、鼻呼吸をすることで、より一層、口内炎などの病気の予防に有効です。

マスク着用で、口呼吸しがちですが、常に鼻呼吸を意識しましょう。

訪問診療部より

口腔の粘膜免疫システムとは？

「疫から免れる」と書くように、「免疫」の大きな役割は、体内に侵入するウイルスや細菌，がん細胞など、体にとって異物となるものから身を守ることです。

口はこうした異物の侵入口でもあり、進入を防ぐバリアでもあります。

口腔のような粘膜組織には独自の粘膜システムがあることがわかってきています。
体内のリンパ球などの免疫細胞による免疫システム「全身系免疫」とは独立したシステムで、粘膜そのものが免疫組織であり、粘膜免疫システムと言われています。

しかし、せっかくの優れた口腔内の免疫システムも口の中が汚れていてはその効果が十分に発揮できません。

1日2回以上正しい歯磨きをする人は、1日1回の人に比べると、口の中や食道のがんになるリスクが3割低いことが報告されています。

免疫力アップ、感染予防の為にも口腔ケアをしっかり行いましょう！

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、ﾊﾞﾘｱﾌﾘｰ化、施設内全面禁煙、熊本県ﾊｰﾄﾌﾙﾊﾟｽ制度協力、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・ｲﾝﾀｰﾝｼｯﾌﾟ随時受入れ中

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。