

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 7/5(火)午前 7/6(水)17:30~
7/12(火)14:00~15:30 7/15(金)26(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 7/9・23(土)
※院内メンテナンスの為7月は半日休診日があります。ご迷惑おかけいたします。



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

～かぶせもの・ブリッジ部分のケアについて～

～かぶせもの～

かぶせものと歯の境目はむし歯になりやすいため
清掃がとても大切になります。

●清掃について●

- ・歯ブラシの毛先が境目に入りやすいものを選択する。
しかし、過度なブラッシングは歯茎が下がったり、
歯根が露出して根っこの部分が虫歯になるため
ブラッシング圧、ストロークに注意して清掃。
- ・タフトブラシの使用方法。
毛先を歯とかぶせものの境目にいれて
細かく振動させて磨くと清掃に効果的。

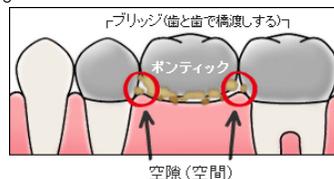


～ブリッジ～

ブリッジとは両隣の歯を使って失った歯を補うための繋がったかぶせものことです。
失った部分のダミーの所はポンティックと言われます。
そのポンティックが歯茎と接するタイプのポンティックの歯茎に面する部分(基底面)は食べ物やプラークが付着しやすくそれにより、歯茎の炎症が起こりやすいです。

●清掃について●

- ・歯ブラシで磨いた後細かい部分はタフトブラシを使う。
- ・ポンティックの空隙にあう
サイズの歯間ブラシを使用する。



Dr.s MESSAGE

こんにちは。
まちだ歯科クリニックの外科千愛です。
今回は『噛むこと』の役割についてお話しします。
1、肥満の予防
2、味覚の発達
3、言葉の発達
4、脳の発達
5、歯の病気を防ぐ
6、がんの予防
7、胃腸の働きを促進
8、全身の体力向上と全力投球の8つになります。
よく噛んで食べることはこんなにも効果があることが立証されています。

外科 千愛



これは標語にもなっており、『頭文字をとって『ひみこの歯はいーぜ』と覚えてください。これらの多くは唾液の役割が大きく関係しています。
また口周りの筋肉が発達し、噛んで食事をすることで表情も豊かになり、子供だと歯並びをよくすることに繋がります、60歳以上の方だと筋力低下を防ぎ、飲み込む力を保つことに繋がります。
まちだ歯科クリニックでは口腔機能検査も実施しており、気になる方はスタッフまでお声かけください。
熊本の暑い夏がやって参りました。体調管理には気を付けてお過ごしください。



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
ワイズメンズクラブ例会
興心館王道学講座

●町田 由美子
県歯理事会
県歯地域保健委員会
在宅歯科医療連携室会議
介護認定審査会
介護支援専門員協会連携会議
歯科医療連携会議
ワイズメンズクラブ例会

●松岡 輝
歯周病対策プロジェクト

啓蒙活動

ささえりあ三和荘

～おしらせ～

ゆみこ歯科に
新しい先生が入りました。

松岡 輝（ひかり）先生です。
来月のドクターメッセージを
担当します。

お楽しみに♪



ゆみこ歯科スタッフ通信

歯ブラシどのくらいの期間使っていますか？

「まだ使えるから」と同じものをずっと交換せずに使っているいませんか？実は、歯ブラシには交換目安があるんです。

1日3回歯磨きをしたとして、歯ブラシの寿命は約1ヵ月と言われています。2～3ヵ月、もしくはそれ以上同じ歯ブラシを使っている人は歯ブラシを交換しましょう。

歯ブラシは毛先が命！使い始めて1ヵ月未満でも歯ブラシの毛先が広がったら寿命です。毛先が広がれば弾力性も汚れをかき出す力も落ち、いくら丁寧に磨いても汚れをきれいに落とすことができなくなります。

歯ブラシを長く使い続けると・・・
・汚れを落とす力が40%ダウン！
・歯や歯ぐきを傷めます！
・歯ブラシが雑菌の温床に！



毛先の開いたハブラシは汚れ落とし効果が低下



長持ちさせる方法

- ・優しく丁寧に磨く
- ・使用後はきちんと洗う
- ・しっかり乾かして保管

ブラシの硬さや、ヘッドの大きさ、年齢や歯ぐきの状態によっても選ぶ基準は変わってきます。歯磨き、歯ブラシ選びで分からないことがあれば、お気軽にお声かけください。

清潔な歯ブラシでお口の健康を守りましょう♪

訪問診療部より

なぜ高齢者は脱水になりやすいのか？

一般的に高齢者の身体の水分量は、若い頃に比べると約10%減り約50%だと言われています。つまり、身体の中の水分量が少なくなる為、若い頃より脱水症になりやすいと言えます。

さらに、加齢と共に喉の渇きを感じる「口渇中枢」が減退する為、実際には水分が必要な状態であっても喉の渇きを感じにくくなります。

隠れ脱水とは...

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴です。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気づかない為、有効な対策がとれていない状態を「隠れ脱水」と呼びます。この段階で気づいて適切に対処し、進行を食い止めることが重要です。

こんな状態は要注意

- ・指先が冷たい。
- ・食欲が低下した。
- ・口の中が渇く。
- ・爪を押した後、白からピンクに戻るまでに3秒以上かかる。
- ・手の甲をつまみ3秒で元に戻らない。
- ・舌の表面に光沢が無く、赤黒く乾いている、舌の表面が割れている。



☆周りにいる方が、体調の変化がないか様子をみながら、こまめに水分補給をしてあげてください☆

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