

## 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 12/9(月)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 (木・日・祝日休診)  
 木曜日 訪問診療のみ  
 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 火曜終日 水曜終日  
 金曜日午前 訪問診療



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

### 詰め物・被せ物は一生ものではありません！

一度詰め物・被せ物がお口に入ったら一生使えると思っていませんか？「形あるものはやがて壊れる」と言いますが、お口の中に入った人工物も一生ものではありません。毎食ごとに酷使されて、ときに外れたり、壊れたりすることもあります。とくに金属性のものは外れやすい傾向にあります。

- ①噛む力** 噛むことで歯に対して繰り返し力が加わります。それによってセメントの劣化や、詰め物・被せ物の破損、歯の破折などが起こることがあります。
- ②唾液** お口の中では唾液が分泌されています。セメントは性質上、水分に弱いです。
- ③細菌** むし歯の原因となる細菌が、歯と詰め物・被せ物の隙間から入り込んで、虫歯になることがあります。虫歯が進行すると歯が溶けて穴があくため、詰め物・被せ物が合わなくなります。



お口は、詰め物・被せ物に厳しい環境です。



### 詰め物・被せ物が外れる主な原因は4つ！

- ★セメントの溶けだし・劣化
- ★むし歯
- ★詰め物・被せ物の破損
- ★歯の破折

詰め物・被せ物の違和感を感じたり、少しでも気になることがある方はお気軽にスタッフまでお尋ねくださいね(^^)



こんにちは。ゆみこ歯科クリニック勤務医の松岡輝です。一息に季節が進み、厚手の上着が必要になるほど寒さが増してきました。去年のこの時期は何を着ていたか...と記憶を辿りながら防寒着を引っ張り出しました。「正しい舌の位置」と聞いて、どう思うでしょうか。普段の舌の位置を意識することは少ないと思います。上の前歯の裏に舌先があり、そして舌全体が上顎にペタッと付いた状態が正しいとされる位置になります。では、しばらくその位置に舌を置いてみてください。 (唇は閉じた状態で！)

だんだん疲れてきた、という方は舌や顔周りの筋肉が弱っていると考えられます。口腔周囲の筋肉の衰えは、小児であれば歯並びや顎の成長に不具合を生じる原因に、高齢者であれば嚥下障害の原因になります。道具を使わない最も簡単なトレーニングは、前述の正しい位置に舌を置き続けることです。ぜひ、普段の生活の中でご自身の舌の位置を意識してみてください。案外下の方に下がっていたり、前歯の間に挟んでしまったりしているものですよ。もっと詳しく知りたい！という方はお気軽にスタッフにお尋ねください。それでは、寒さ対策をしっかりと行って健康に冬を乗り越えていきましょう。

松岡輝



優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

## 先月の学び

●町田 宗一郎  
マウスピース矯正セミナー  
医療対策委員会  
ワイズメンズクラブ例会  
インプラント攻略パイプ

●町田 由美子  
県歯常務会  
県歯理事会  
介護認定審査会  
前国歯科保健大会  
地域包括ケア委員会  
県歯.ケアマネ協会合同研修会  
在宅歯科医療連携講演会  
在宅歯科医療モデル地域会議  
介護者歯科実技研修会会議  
僻地歯科医療視察  
笑顔ヘルC街頭キャンペーン  
後期高齢者歯科口腔健診会議



### 啓蒙活動

熊本歯科衛生士学院高齢者歯科学講師  
総合歯科学講師

### 年末年始のお知らせ

まちだ歯科クリニック  
12/29~1/3 1/4より通常診療

ゆみこ歯科クリニック  
12/29~1/5 1/6より通常診療

優和会はママとこどもの歯医者さんに  
加盟しています。

ママとこどものはいしゃさん。



ママとこどもの歯医者さんとは  
安心安全、そして誠実な治療を提供する  
全国的に展開している歯科医院グループです。

お問い合わせ: machidentalclinic@yahoo.co.jp 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。

## ゆみこ歯科スタッフ通信

### 歯磨き粉の量とフッ素濃度

みなさんフッ素入り歯磨き粉の使う量が子どもと大人  
で違うのをご存知ですか？

2023年1月に歯磨き粉のフッ素濃度の推奨基準が変更さ  
れています。

	旧	新
歯が生えてから 2歳 	切った爪程度の少 量 500ppm	米粒程度  900~1000ppm
3~5歳 	5mm以下 500ppm	グリーンピース程 度(5mm程度)  900~1000ppm
6~14歳 	1cm程度 1000ppm	歯ブラシ全体(2cm 程度)  900~1000ppm
15歳~ 	2cm程度 1000~1500pp m	1400~1500pp m

永久歯は生まれてから8歳頃までに歯が出来上がるため、  
その時期に過剰摂取をすると、歯に白い点などが現れる  
斑状歯になってしまう可能性などもあります。  
歯磨き粉を正しく使用して適切に虫歯予防をしていきま  
しょう。

## 訪問診療部より

### 口腔ケアで感染症対策をして冬を乗り切ろう

正しい口腔ケアは、感染症対策に有効な手段の一つなのです。  
具体的な口腔ケアの方法についてご紹介します。

### 歯磨きだけじゃない口腔ケア

口腔ケア=歯磨きだけではありません。口腔ケアとは、お口  
の中を清潔に保つことはもちろん、食べる、会話するなどの  
口腔機能や全身の健康を守ることです。そうすることによっ  
て生活の質の向上に繋げることを目的としています。

### 具体的には…

- 歯磨きの時にデンタルフロスや歯間ブラシ、フッ素入りの  
歯磨きペーストなどを使い、効果的なセルフケアを行う
- 歯科定期健診や、プロによるお口のクリーニング、生活習  
慣指導や歯磨き指導を受け、口腔ケアの質を高める
- バランスの取れた食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけ、  
規則正しい生活で体の免疫力を高める
- よく噛むことで、唾液をしっかりと出したり、消化を助け栄  
養の吸収を促進する
- お口の体操や唾液マッサージでお口の些細な衰え「オーラ  
ルフレイル」を予防する

### 健康体操の例

次の4つの動作を順にくり返します。



これらは全て口腔ケアに含まれます。  
口腔ケアは単なる歯の美しさを保つだけでなく、全身の健康にも密  
接に関わっています。感染症対策においても、口腔内の健康は欠か  
せません。  
まずよく噛めておいしく食事ができるように、虫歯や歯周病など  
のお口のトラブルはしっかり治してお口の環境を整えておきましょう。  
入れ歯が合わない、口臭が気になるなども当院までお気軽にご相談  
下さい。

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 随時受入れ中