

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 12/15（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 水曜終日 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

しみる歯、もしかして「知覚過敏」？

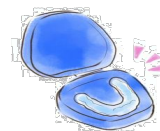
冷たい水や風が当たると「キーン」としみる...
そんな経験ありませんか？この“しみる”感覚の多くは『知覚過敏』が原因です。歯の表面のエナメル質がすり減ったり、歯茎が下がることで刺激が伝わりやすくなります。

今日からできる！しめない歯のケア

①力を入れ過ぎず、優しく磨く
強い力で磨くと、歯茎を傷つけて悪化の原因になります。



②やわらかめの歯ブラシを使う
毛先が広がってきたら1ヶ月を目安に交換をお願いします！



③知覚過敏用の歯磨き粉を継続して使用
毎日続けることで、刺激を伝えにくくする効果が期待できます！



④歯ぎしりや食いしばりに注意
就寝中にマウスピースを使用することで歯を守りながら症状を予防できます。

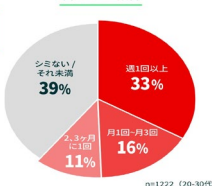
歯を守るためには舌の位置も関係している！

舌の先は上の前歯の少し後ろ(スポット)につけ、上下の歯は軽く離しておくのが理想です。この状態が歯への負担を減らすポイントです。
今日から意識して歯を守りましょう！

約60%が歯がしみることもあると回答。



歯がしみる頻度



歯がしみる人は意外と多いんです！
気になる方はお気軽にご相談くださいね！

~message~

こんにちは。
まちだ歯科クリニック歯科医師の松田です。
近頃は冷え込む日も増えてきたように思えますが、いかがが過ぎでしょうか。
この時期になるとインフルエンザも流行してきますよね。
そんなインフルエンザが歯周病とも関係してくることをご存知でしょうか。
お口の中にある歯周病菌はインフルエンザの感染力を高めることが分かっています。
歯周病菌が生み出す酵素はインフルエンザウイルスの持つ酵素に作用してウイルスを活性化させ、インフルエンザに罹りやすくなります。

また歯周病菌がある状態でインフルエンザウイルスに感染すると、よりウイルスが体内で広がりやすくなることが分かっています。
手洗い・うがいによる予防も効果的ですが、普段からお口の中を清潔にすることも予防になります。
また、免疫力が低下していると、インフルエンザにも罹りやすくなり、歯周病菌も増殖しやすくなるので、免疫力を高める生活も大切です。
睡眠をたくさんとり、バランスのいい食事を心がけましょう。



松田 晃輔



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
予防歯科サミット
ワイズメンズクラブ例会

●町田 由美子
日本歯科医師会地域保健委員会
県歯常務会
県歯理事会
地域包括ケア委員会
在宅歯科医療連携室会議
後期高齢者歯科口腔健診会議
介護支援専門員協会合同研修会
女性歯科医師の会講演会
デジタル義歯研修会
熊本歯科衛生士学院講師

●松岡 輝
女性歯科医師の会講演会
口は命の入り口心の出口～私と東洋医学～
デジタル時代の支台歯形成

●近藤 磨美
女性歯科医師の会講演会

啓蒙活動
熊本歯科衛生士学院講師

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：machidadentalclinic@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



年末年始の“食べ過ぎ”が 歯に悪い!!



年末年始は、クリスマスにお正月、お餅や甘いお菓子、
お酒やご馳走が並ぶ季節！

つつい“食べ過ぎ”“ダラダラ食べ”になりがち！

ダラダラ食べはむし歯のリスクが高くなる！

食べ物が口にあると、お口の中は酸性に傾きます。
この酸が歯を溶かす原因になり、むし歯ができやすくなり
ます。

普段は唾液の力で中和されているのですが、
×おせんべいをつまみながらテレビを見て、、
×チョコを一粒ずつ長時間、、
といったダラダラ食べをすると、ずっとお口のなか酸
性のまま！どんどん虫歯が進行してしまいます。



甘いもの・アルコールも注意!!

◎お餅や正月料理、和菓子、チョコレートなど、糖
分が多い物には要注意です。

◎アルコールの多飲は唾液の分泌を減らし、お口の
中が乾燥→菌が繁殖しやすくなります。

冬の歯を守るコツ!!

- ①食べる時間を決めて、ダラダラ食べない。
- ②こまめな水分補給で唾液の分泌を助ける。（お茶、水）
- ③寝る前の歯磨きを丁寧にする。夜は唾液が減るため、歯
磨きしないとむし歯リスク倍増です。

そして、年末年始の食生活が乱れたな、、という方は新
年の歯のチェック・クリーニングをお勧めします！

訪問診療部より



12月は大掃除の季節。お部屋をきれいにし新しい年を迎
えるように、お口の中も一年の汚れをしっかりと落として整え
ましょう。

毎日の歯みがきでは落としきれない歯石や着色は、歯科医院での
クリーニングで取り除くことができます。歯がつるつるになると
清掃効果が高まりむし歯や歯周病の予防にもつながります。「お
口の健康」は、歯をきれいにすることだけではありません。噛む、
飲み込む、話すといった口腔の機能を維持・向上させることも大
切です。特に高齢になると、噛む力や舌の動きが衰えて、食べに
くさやむせやすさを感じる方が増えてきます。これは「オーラル
フレイル（口の虚弱）」と呼ばれ、放置すると栄養不足や体力低
下につながる可能性があります。年末のタイミングで、自分のお口
の機能を振り返ってみませんか。

- 以前より噛みにくい食品が増えていないか
- 食事中にむせることが増えていないか
- 会話で言葉がはっきりしにくくなっていないか

こうした小さなサインに気づくことが、口腔機能低下の早期発見
につながります。

また、簡単なトレーニングを毎日の習慣にすることもおすすめで
す。例えば「パタカラ体操」で発音練習をしたり、頬や舌を動か
す運動をしたりすることで、口周りの筋肉を鍛えることができま
す。よく噛むこと自体も立派なトレーニングです。

一年の締めくくりに「お口の大掃除」で清潔に整えるとともに、
「お口の体操」で機能アップも始めてみましょう。健康で元気に
食べ、話し、笑えることが、来年の生活の質を大きく支えてくれ
ます。

新しい一年を笑顔で迎えるために、この時期にお口の総点検をし
てみませんか？



「60代以上の3人に1人が口腔機能低下症」
とされています 歯科医院での定期検診が
予防のカギ！当院でも **口腔機能検査(保険適用)**
を実施しています
気になる症状があれば、早めにご相談ください

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