

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 4/16(水) 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				

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
 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				

まちだ歯科スタッフ通信

～被せ物の種類～

①銀歯

- （長所）保険適用
 強度がある
 （短所）色が目立つ
 収縮するので隙間ができ再びむし歯になりやすい
 有害金属が含有されており全身的な免疫低下によりアレルギーの発症や発がんのリスク上昇



②CAD/CAM冠

- （長所）保険適用
 ある程度、白くできる
 （短所）プラスチックの材料を使用しているため
 割れやすく歯垢や色がつきやすい
 においも気になってくる
 （例）カレーをプラスチックの器で食べた時
 厚みをとるため歯を削る量が多くなり神経に
 ダメージを与えることがある

③プレス（保険外）

- （長所）美しさNo.1
 自然で透明感のある白色にできる
 汚れがつきにいく
 むし歯になりにくい
 （短所）極度の衝撃で割れることがある

④ジルコニア（保険外）

- （長所）美しさNo.2
 耐久性は金属と同程度
 汚れがつきにいく
 むし歯になりにくい
 （短所）自然な歯の透明感がありません

～message～

こんにちは
 まちだ歯科クリニック勤務医の松田です。

生活習慣の乱れによって引き起こされる生活習慣病。
 この生活習慣病のひとつに糖尿病があります。
 この糖尿病はよく歯周病と密接に関係があるとされています。

糖尿病になると高血糖状態が続くことで血液中の白血球の機能が低下し、免疫力が下がり歯周病の発症・悪化を招きやすくなります。

また、血糖が血管を脆くし、歯ぐきの血流が悪化し傷の治りが悪くなります。

さらに高血糖が続くと唾液の量も少なくなります。唾液にはお口の中の細菌を洗い流す作用があります。つまり唾液が減少するとお口の中の細菌が定着しやすくなり、歯周病の悪化に繋がります。

一方で歯周病が糖尿病の悪化に繋がるとも考えられています。
 歯周病になると歯肉の中で作られた炎症物質が血液を介してインスリンの効きを悪くしてしまいます。

インスリンは血糖値のコントロールに与する為、結果的に糖尿病が悪化してしまいます。

最近の研究では糖尿病の治療は歯周病の改善に繋がるといことがわかってきています。

また逆に、糖尿病の改善は歯周病の症状改善につながります。

松田 晃輔



優和会
Staff Blog
随時更新中!!

ゆみこ歯科スタッフ通信

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
障害者歯科セミナー
インプラント歯周再生療法

●町田 由美子
県歯常務会
県歯理学会
地域リハ支援協議会
地域リハ運営協議会
回復期運営協議会
県歯臨時代議員会
医保福勉強会
介護認定審査会
地域包括ケア委員会
在宅歯科医療連携室会議
在宅歯科医療モデル地域会議
介後期高齢者歯科口腔健診会議
熊本県介護予防プログラム作成会議
老年歯科訪問診療研修会



●松岡 輝
障害の特性を理解する『発達障害について』

●折田 剛
前歯部審美修復テクニックセミナー

啓蒙活動

熊本歯科衛生士学院高齢者歯科学講師

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。

歯ブラシが先？ 歯間ブラシが先??

答えはフロス(糸ようじ)・歯間ブラシから使い始める!!
です。

どちらが先でも磨けば変わらない気もしますが、実は効果的に磨ける順番があるんです!!
磨く順番でおすすめなのはフロス→歯間ブラシ→歯ブラシの順番です。なぜ順番が必要なの?と思われる方もいらっしゃると思いますが順番を決めるメリットを3つご紹介します。

【1】リスクの高いところから磨ける

歯と歯の間は食べかすがつまりやすいので
むし歯のリスクが高くなります。



【2】フッ素を効かせることが出来る

歯の間に食べかすや汚れが残っていると、
歯磨きしてもフッ素の効果を最大限出すことが出来ません。先に歯の間を綺麗にしてから歯ブラシで磨けばフッ素が歯の間にも流れ込んで効果を発揮してくれます。



【3】磨き残しを減らすことが出来る

フロスや歯間ブラシを使う習慣がない人は
歯ブラシのあとにやろうと思って途中で面倒くさくなってしまうたり、歯ブラシで磨いてさっぱりしたと感じて終わってしまうことがあります。



最初にフロス・歯間ブラシで細かい
ところを磨いた後で歯ブラシで全体的に
磨くという流れをおすすめします!



訪問診療部より

4月は新生活が始まる時期ですね 生活リズムを整え規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけ健康を維持したいですね 歯科の目線で口と口の周りの働きの衰えについてまとめました

1. 口腔機能低下症とは?

口腔機能低下症とは、「噛む」「飲み込む」「話す」といった口の機能が衰える状態を指します。特に高齢者に多く見られますが、若い世代でも生活習慣や病気の影響で発症することがあります。

口腔機能が低下すると、次のようなリスクが高まります。

- ✓ 食事中にむせやすくなる
- ✓ 噛む力が弱くなり、食べられるものが制限される
- ✓ 口が乾燥しやすく、口臭の原因になる
- ✓ しっかり発音できなくなり、会話がしづらくなる

2. 口腔機能低下の主な原因

口腔機能の衰えには、以下のような要因が関係しています。

- ✓ 加齢：筋力や神経の働きが衰える
- ✓ 歯の喪失・義歯の不適合：噛む力が低下する
- ✓ 唾液の減少：薬の副作用や病気の影響
- ✓ 生活習慣の乱れ：柔らかいものばかり食べる、噛む回数が少ない
- ✓ 全身疾患：糖尿病、脳卒中、パーキンソン病など

3. 口腔機能低下症の7つの症状

次の症状に心当たりがある場合は、口腔機能低下症の可能性があります。

- 1 口腔衛生の低下（口の中が汚れやすい、口臭が強い）
- 2 口腔乾燥（口が渇きやすく、食べ物が飲み込みにくい）
- 3 咬合力低下（噛む力が弱くなる）
- 4 舌口唇運動機能低下（舌や唇の動きが鈍くなる）
- 5 咀嚼機能低下（食べ物を細かく噛み砕けない）
- 6 嚥下機能低下（飲み込む力が弱まり、むせやすい）
- 7 認知・運動機能の低下（口の動きを指示通りにできない）



「60代以上の3人に1人が口腔機能低下症」と言われています 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