



## 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 2/2・2/16（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	

### 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  
2/10午後・2/18・2/28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	

## まちだ歯科スタッフ通信

### 口腔ケアでインフルエンザ予防！

口腔内を清潔に保つとインフルエンザの発症リスクが**10分の1**になるという研究結果が出ていることはご存じですか？

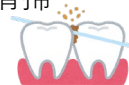
お口の中では、唾液に含まれるIgAという抗体が悪い細菌やウイルスと戦っています。しかしお口の中が不潔だと、IgAによる防御が困難に...すると、お口や全身の免疫力が低下し、細菌やウイルスに感染しやすくなってしまいます



#### ～ウイルスの増殖を防ぐための口腔ケア～

##### 1) 自分で行う「セルフケア」

- ・丁寧なブラッシング  
3～5分程度、鏡を見ながら丁寧に磨く  
※特に夜寝る前の歯磨きがポイント
- ・フロス（糸ようじ）や歯間ブラシでの歯間清掃
- ・フッ素入り歯磨剤の使用  
高濃度フッ素(1450ppm)入りがオススメ  
(6歳以下のお子様は1000ppm、年齢によって使用量をごく少量～少量で使用する)
- ・舌ブラシの使用  
舌ブラシは奥から手前に向かって一方向で使用する



##### 2) 専門家による「プロケア」

- ・歯科医院での歯石除去やクリーニング

#### ～お口の乾燥対策～

- 1) 適度な水分摂取を心がける
- 2) 唾液の分泌を促進させる  
よく噛んで食べたり、唾液腺マッサージなどで唾液の分泌を促進させ、乾燥対策をしましょう！



お口の中の清潔を保つことが感染の「入口対策」になるのです。口腔ケアはインフルエンザに限らず、新型コロナウイルスや誤嚥性肺炎の予防にも繋がります。今年の冬はお口のケアで感染症予防も意識してみてくださいね☆

梅のつぼみもほころび始め、少しずつ春の気配を感じられるようになってきました。とはいえ、まだまだ空気の乾燥や寒暖差が気になる季節です。この時期、特に気を付けたいのが『お口の乾燥』です。唾液には細菌やウイルスから体を守る大切なバリア機能がありますが、お口が乾くとその力が弱まってしまいます。口呼吸は特に乾燥を助長します。また、持病等で薬を複数飲んでる人や年齢を重ねることで乾燥しやすい状態になります。



唾液を良く出すためには、噛む回数を増やしてよく噛むことと唾液腺マッサージが有効です。感染症対策の第一歩は、手洗い・うがいに加えて『丁寧な歯磨き』と『こまめな水分補給』です。お口の中を潤して清潔に保つことが、全身の健康を守る鍵となります。春を万全の体調で迎えるためにも、ぜひお口の環境を整えましょう。

町田 由美子



# 先月の学び

優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

●町田 宗一郎  
医療対策委員会  
ワイズメンズクラブ例会  
ご縁紡ぎ大学



●町田 由美子  
県歯常務会  
県歯理事会  
在宅医療連合会会議  
地域包括ケア委員会  
在宅歯科医療連携室会議  
県医療保険福祉連携学会会議  
口腔保険センター運営会議  
後期高齢者歯科口腔健診会議  
がん連携研修会  
県歯科医師会各都市会長選迎  
介護者歯科実技研修会  
ワイズメンズクラブ例会

●松岡 輝  
根管治療に強くなる器材&テクニック

## 啓発活動

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。

## 歯ぎしり



歯ぎしりは**ブラキシズム**とよばれ、口腔内の悪習慣の一つとされています。約**10%**の方がしているといわれていますが、本人は気付かないことも多く、ご家族に指摘されて初めて気付くというケースもあります。

### ブラキシズムの種類



- **グライディング (歯ぎしり)**  
歯をギリギリとこすり合わせる習癖  
歯のすり減りが起こりやすい
- **クレンチング (噛みしめ)**  
歯を強く噛みしめる習癖  
筋肉の緊張や痛みが起こりやすい
- **タッピング (カチカチ)**  
歯をカチカチと噛み合わせる習癖  
歯や顎関節に負担がかかる



### ブラキシズムの原因

①ストレス ②飲酒 ③浅い睡眠 等



### ブラキシズムの影響

肩こり 顎関節症 知覚過敏 頭痛 歯周病の悪化

最も手軽で効果的な**対策**は「**マウスピース**」です。  
就寝時に装着することで、歯の摩耗や  
顎の負担を軽減できます。

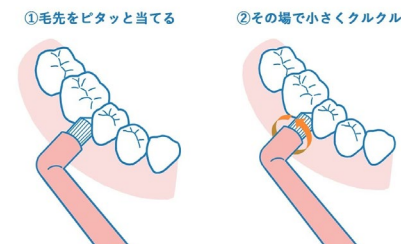


今お使いの歯ブラシの毛先はどのような状態ですか？使用期間が短いのに広がっているなら、力の入れすぎかもしれません。

シニアの方は加齢とともに、歯ぐきが下がり、歯ぐきも弱りがちです。基本的には力の入れすぎに注意して、歯ブラシを小刻みに動かし歯垢を落としましょう。

ブラッシングだけでは落ちない歯垢もあります。年齢とともに歯ぐきが下がると、歯の根元にすき間ができてやすくなります。この根元のすき間掃除には歯間ケア専用のアイテムを使ってみましょう。歯間専用で作られているので、手軽にキレイにケアすることが出来ます。ここで歯間ケアアイテムの使い方をご紹介します。

1. **歯間ブラシ**は歯の根元付近など歯のすき間に使用します。すき間に挿入し、前後にゆっくりと動かしましょう。
2. **デンタルフロス**は歯と歯のすき間に入れ、歯の側面をこすりながら上下します。
3. **ワンタフトブラシ**は、小さなヘッドなので、ピンポイントで磨くことができます。



必要に応じてできる範囲で介護ケアにもとりいれてください。お口の中の状態は人によって様々です。アイテムの選び方や使用方法など、分からない方はお気軽にご相談ください。

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