

## スタッフ紹介



コーディネーター  
真田 竜太

皆さん初めまして。日野本町歯科医院で訪問診療の仕事をしていただいております、コーディネーターの真田竜太と申します。

歯科業界に勤めさせていただいてから4年ほどになりますが、この度、ご縁あって1月よりこちらで仕事をさせていただいております。

歯科診療は、皆様の健康維持に関係する仕事です。特に、食事を美味しく食べたい、というのは誰もが思いますよね。でも、お痛みがあったり、食べられなくなったりすると体調を崩すだけでなく、気分的にも落ち込んでしまいます。

そのお手伝いとして、我々が皆様の所へお伺いし、歯科診療や定期的な口腔ケアを行って、「痛みが消えた」、「ご飯が美味しく食べられるようになった」、と笑顔でお話していただくと、本当に嬉しく思いますし、この仕事をやって良かったと思える瞬間です。

これからも皆様の健康維持と、おいしい食事が食べられるよう、スタッフ共々皆様をサポートしていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

～お口の健康と快適な生活のために～

創刊：平成25年1月

# 歯とお口の健康新聞

平成31年  
春季号  
No.26



〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉  
東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F  
TEL/FAX：042-583-5237  
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>  
[hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp](mailto:hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp)

### 目次

- 歯医者さんにかかる  
タイミング  
▶ 気になる症状は放っておかず  
歯医者さんに相談しましょう。
- 知って得する！  
疾患集
- スタッフ紹介



春陽まぶしい毎日がつづいておりますが、新生活はいかがお過ごしでしょうか。

まもなく元号も平成から令和に変わります。

新しい元号の「令和」は、日本の『万葉集』の「初春の令月にして 気淑く風和ぎ 梅は鏡前の粉を披き 蘭は珮後の香を薫らす」という一節から取られたと言われております。

安倍首相は、「令和には、人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つという意味が込められている」とする談話を発表されています。

日野本町歯科医院スタッフ一同、令和の意味に近い患者様一人一人に心をできるだけ寄せてより良い治療を提供出来るように日々精進したいと考えております。また、日野本町歯科医院では新しい職員が加わり、気持ちも新たにスタッフ一同頑張っていきたいと思っております。

今年度も日野本町歯科医院をどうぞよろしく願い致します。

日野本町歯科医院

### 訪問診療部

往診曜日：月曜日から金曜日  
往診時間：午前9時半から午後5時



〈お問い合わせ・ご依頼は  
下記までご連絡ください。〉

〒191-0011  
東京都日野市日野本町3-14-18  
谷井ビル2F (1階がセイジョー薬局の建物)  
TEL.042-843-4381 FAX.042-843-4382  
携帯(真田) 070-4165-0912  
中央本線日野駅 (1分)



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○
年中無休 (夏期・年末年始は除く)								

<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>

# 歯医者さんにかかる タイミング

気になる症状は放っておかず  
歯医者さんに相談しましょう。

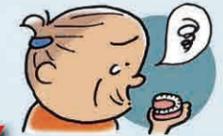
## ☑ 口の中の汚れ、痛み、 出血、口臭がある

- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯の表面に歯石や汚れがついている
- 歯ぐきに傷や痛みを感じる部分がある
- 疲れると歯肉が腫れ、痛みもある
- 歯ぐきがぶよぶよしたり、赤く腫れたりしている
- 歯みがきなどで歯ぐきから出血しやすい
- ぐらぐらしている歯がある
- 口臭がきつい



## ☑ 入れ歯にトラブルがある

- 入れ歯がはずれやすい
- 入れ歯を入れると味がよくわからない
- 口を開閉すると入れ歯がカタカタ鳴る
- 入れ歯の金具が舌などに当たる
- 硬いものが噛めない
- 噛むときに痛みがある
- 入れ歯がきつくてはめにくい
- 入れ歯が壊れている
- 入れ歯を入ると口内炎ができてやすくなった
- 口内炎ができてやすくなった



## 歯周病の可能性あり!

悪化すればあごの骨が溶けたり、  
全身の健康に影響を及ぼすことも



- 歯が抜けたり、糖尿病などの持病の悪化につながります。
- お口のニオイなどで閉じこもりにならないよう、定期的なお手入れが必要です。

## 入れ歯は定期的な調整が大切!

がまんしていると、口の機能が低下したり  
口内炎の原因になったりする



- 食べる楽しみが奪われます。
- 会話もしづらくなります。
- 入れ歯は一生物ではありません。定期的なチェックをしましょう。

## ☑ 嚥下機能(飲み込み)に 問題がある

- 食べ物を飲み込みにくい
- 食べ物がのどによく詰まる
- 食事中によくむせる
- 飲み込んだときに声がかすれる
- 飲み込むときに痛みがある
- 口の端から食べ物がこぼれる
- 口の端からよだれが出る
- 息が鼻からもれる
- 食事の時間が長くなる
- 発熱、肺炎、気管支炎をを起こしやすい



## 飲み込みに問題があると

うまく飲食できなくなったり  
誤嚥性肺炎の原因になったりする



- お好きなお食事が摂れなくなります。
- 怖い誤嚥性肺炎を予防するためにも、お口の体操などリハビリをしましょう。

早めのタイミングでの相談・治療が、  
全身の健康維持につながります。

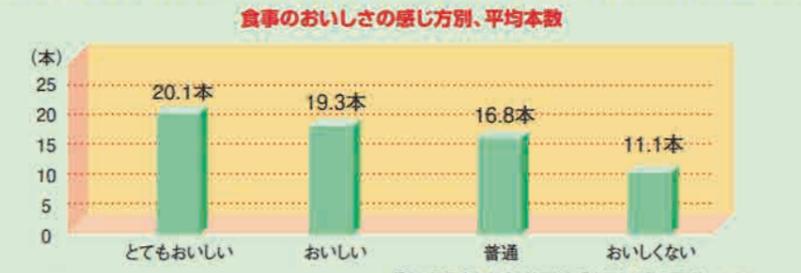
# 知って得する! 疾患集

健康で長生きをするために・・・みんなの願い「8020」

食べることは、命を支える大切なこと。からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。「8020」-80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大切な目標です。



食事が「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は、平均で約20本の歯がある

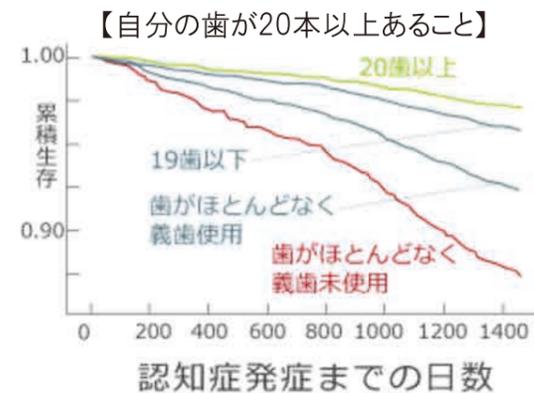


## 歯の本数で、認知症の発症リスクが変わる!?

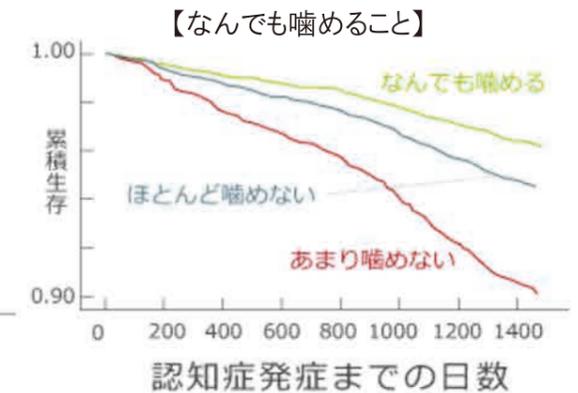
### どんな関係があるの?

歯が20本以上ある人に比べて、歯がほとんどなく入れ歯未使用の人では 認知症の発症リスクが **1.9倍**も異なるという結果が出ています。

また、なんでも噛める人に比べて、あまり噛めない人では認知症の発症リスクが **1.5倍**です。



出典：平成22年 厚生労働科学研究：神奈川歯科大学



出典：平成22年 厚生労働科学研究：神奈川歯科大学