

歯とお口の健康新聞

令和5年

夏季号

No.43

- 厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所
- 厚生労働省認定 かかりつけ強化型歯科診療所



〈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

訪問診療日誌

歯科助手 山口 美也子



こんにちは。日野本町歯科医院 訪問、歯科助手の山口です。
 訪問診療では、ご自身で治療に行く事が難しい方、施設に入所されている方などの治療のアシスタントをさせていただいています。身体の不自由な方、認知症などの患者様にできるだけ負担をかけない方法を先生と考えながら治療を行っています。私が訪問診療に携わって大変な事もたくさんありますが、治療している時怒っていただながらすすめていた患者さんに「終わりですよ」と伝えると「ありがとう」と言ってくれたりご自身の話をしてくれて一般歯科とは少し違った患者さんと関わりを持つ事ができます。
 大変だからこそやりがいを感じる事ができます。これからも先生、スタッフと一緒に訪問診療の向上を目指していきたいと思ひます。

スタッフ紹介



訪問コーディネーター
 いさじ かつみ
 伊佐治 勝己

プロフィール 東海大学 卒業
 趣味：飲む事、釣り、アマプラ

はじめまして日野本町歯科医院のコーディネーターで働いてます伊佐治と申します。
 私は、令和4年10月に入社しました。訪問歯科は、3社目で通算16年仕事しています。
 日々保険のルールも変わり介護業界も情報が全てだと思うので、ケアマネさんに情報提供し、患者さんがよくなる様に医療従事者として患者さんの事を第一に考え、お役に立てればと思っております。
 お会い出来る機会がありましたらよろしくお願ひします。



歯科衛生士
 おおひら さらさ
 大平 更紗

プロフィール 鶴見短期大学 卒業
 趣味：映画鑑賞

日野本町歯科医院の大平更紗です。新卒からお世話になっておりまして、今年で4年目になりました。この4年間で外来、訪問など幅広く仕事を経験させて頂いています。歯科士として、よりよい指導やケアを行う衛生にはどうしたらいいかを常に考えて行動し、患者さんに思いやりをもって、寄り添って行くことを目標に、日々努力を続けていきます。

医院紹介

当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

- ◆外来 歯科全般、小児歯科、ホワイトニング審美歯科、歯科矯正、インプラント、歯科口腔外科
- ◆訪問歯科 訪問歯科診療

摂食・嚥下(えんげ)検査

日本歯科大学口腔リハビリテーションセンターと連携して専門医による治療を行っています。安全な栄養摂取のための摂食・嚥下機能検査を行っております。さらにその結果に基づき、栄養摂取方法の設定及び必要な訓練や指導を行います。

- ◆診療時間 午前の部 9：30～13：00
午後の部 14：00～18：30
- ◆休診日 祝日

◆お問い合わせ・ご依頼

〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F (1階がセイヨー薬局)
 TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅 (1分)

外来

訪問診療部



摂食・嚥下検査



(案内図)

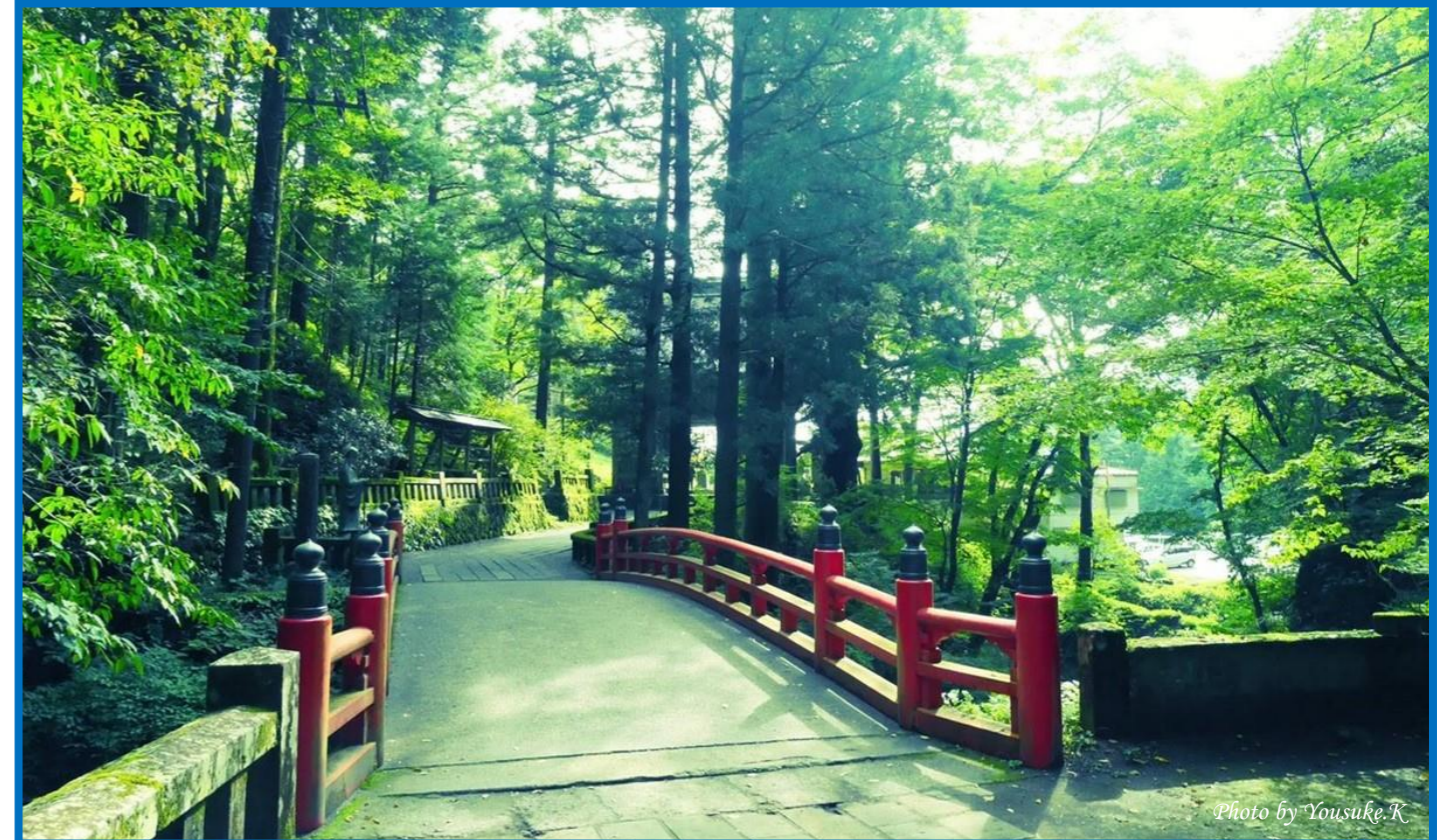


Photo by Yousuke K

猛暑の日が続いておりますが、お健やかに過ごしてはいかがでしょうか？
 暑い夏は特に”むし歯”が増えると言われております。暑いときに特に好まれる炭酸飲料やビール、熱中症対策でもよく飲まれるスポーツドリンク、そしてアイスなどなど、これらの飲み物、食べ物はお口の中を酸性にし、むし歯の発生原因となってしまうがちです。また、マスクの中に熱がこもり、口呼吸になりやすくなると、お口の中が乾き、唾液量が減少したり分泌が滞りがちになってしまい、むし歯菌を優位にしてしまいます。
 むし歯予防、歯周病予防、早期発見、早期治療で、暑い夏を楽しく過ごしましょう！
 みな様のお口のお悩み、どんなことでもお気軽にご相談ください。

目次

- 舌・上あごのお掃除
- 新型コロナウイルス感染症と歯科治療

- 噛み合わせとくいしばりのお話
- 訪問診療日誌
- スタッフ紹介

舌・上あごのお掃除

舌や上あごが汚れていると、口臭の原因となります。

舌や上あごにも汚れはつきます

歯だけでなく、舌の表面や上あごにも汚れがつきます。食べたり話したりするときに舌が動くことで、ある程度の汚れはとれます。けれども、加齢とともに舌の動きが鈍くなったり唾液の量が減ったりすると、汚れがとれにくくなります。汚れがついたままになると、舌と接する上あごも汚れやすくなります。

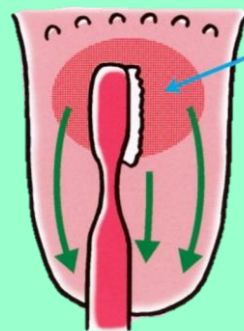


舌と上あごのお掃除をしましょう

舌クリーナーややわらかめの歯ブラシで、舌の表面を奥から手前に軽い力で10回程度かき出し、同様に上あごも行います。また、乾燥したままブラッシングすると汚れが落ちにくく、粘膜を傷つけてしまうこともあるので、口の中に少量の水を入れて湿らせて、ささっとブラッシングします。こすりすぎは禁物です。毎日少しずつ行いましょう。



専用の舌クリーナーやブラシが市販されています。アイスクリームの木製のスプーンも代用できます。



汚れが
つきやすいところ

必ず奥から手前に
かき出します



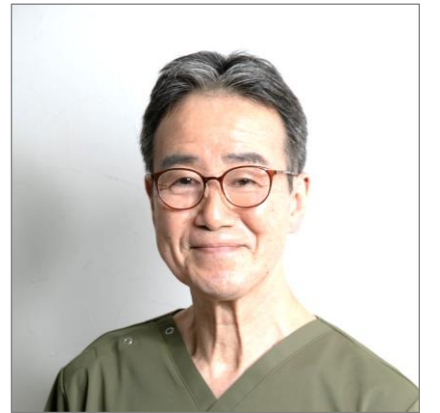
上あご

舌と上あごがきれいになれば、口の中がさっぱりし、食事もおいしくなります。

新型コロナウイルス感染症（コロナ）と歯科治療

医療法人芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山 治久

TVをはじめとするマスコミで5月8日から新型コロナウイルス感染症(以下コロナ)の感染症の分類が2類から5類になったとの報道があったのはみなさんご存知でしょう。感染しない、させないための規制がかなり緩くなったと捉えて間違いではありません。毎年猛威を振るう各種のインフルエンザと同じ程度の注意で抑えられそうだと予測からこうなりました。マスクをしなくて済む場面が増えてきて、スッキリしました。多くの人が集まるところでも規制が緩くなり、賑やかな街並みが戻ってきたことが、1週間程度で実感されます。リモートでの仕事が以前の形に戻り、仲間を見ながら、話しながらできるようになりました。



厚生労働省は、マスクや手洗い、人との距離などはそれぞれの場面、職場、集会では管理者の考えで感染予防をなさいと私たちに判断を任せたとになります。ここで確認したいことは、コロナ禍が終息した、この世界から無くなったわけではないことです。もし万一感染したら、お年寄りや病気を持っている人にとっては、今でも脅威となることを忘れるべきではありません。

病院などでは対策を緩めているところが出始めているようで、患者さんへの負担を出来るだけ減らす方向の施設もあります。それぞれの考えで医療施設が活動していますが、当院では、従来とほぼ同じような感染予防策を続けています。これからどのようなことが起こるか、その対応をどうするかについては分からない部分もありますが、各個人が情報を集めて判断するのが大事だと思います。これをお読みになる頃には、さらに状況が良くなり、みなさんが楽しく過ごしていることを祈っています。

噛み合わせとくいしばりのお話

院長 岡山 高志

皆さんこんにちは。4月から日野本町歯科医院の院長となりました岡山です。

今日は噛み合わせとくいしばりのお話をしましょう。

虫歯や歯周病が歯に良くないことはご存知だと思いますが、くいしばりについてはどうでしょうか？

実は普通に口を閉じた時に上下の歯が一部でも触れていれぱくいしばりです。くいしばりは直接虫歯になるわけではありませんが、歯が削れる・しみる、歯並びが悪くなる。口が開きにくくなるので治療器具が奥まで届きにくくなる、顎の骨が横に膨らむので将来入れ歯になる時に安定しないと、悪いところ盛りだくさんです。

人間の体は集中したり、力を込める時には自然とくいしばろうとします。

「あっ、今歯と歯が触れてるな」と気付いた時には力を抜いてリラックスしてみてください。自然と歯と歯が離れるはずで、その状態が本来の安静状態です。リラックスって大事ですね！

