

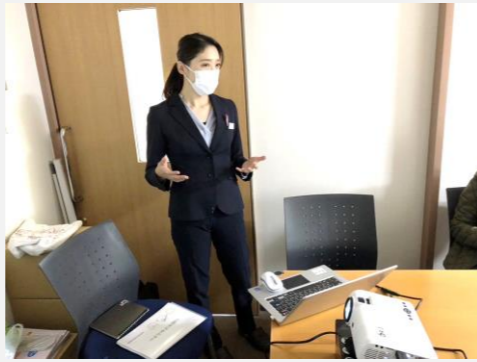
口腔ケアセミナー実施報告

歯科衛生士 白土 麻里奈

指定居宅介護支援事業所カメラア様にて、口腔ケアセミナーをさせていただきました。施設職員の方が熱心に話を聞いてくださり、日野本町スタッフ一同、感謝しています。

日頃の口腔ケアは、汚れを取り除くという点が誤嚥性肺炎の予防につながります。

今回の研修会を通して、口腔ケアへの理解が深まりお口の健康に繋がれば幸いです。



スタッフ紹介



歯科助手
つかわき ゆうな
塚脇 悠愛

はじめまして！9月からお世話になっております、歯科助手の塚脇と申します。未経験からのスタートで右も左も分からないのですが他のスタッフや患者様に支えられながら日々頑張っています。1日でも早く皆様の力になれるようこれからも精進していきたいと思っておりますのでこれからもよろしくお願い致します！

プロフィール 趣味：掃除、料理



歯科衛生士
とみた めぐみ
富田 恵

今年11月から非常勤衛生士として勤務しています富田です。私は訪問歯科と外来の2箇所を担当させて頂いています。訪問歯科では施設に行き、口腔ケアや口腔粘膜のマッサージを行い健康の維持に務めています。外来の方では患者さんへの歯周病の説明や歯磨き指導やメンテナンスを行っています。歯科業界は日々変化の多い職種なので新しいことを学びつつ、患者さんにお伝え出来るように行きたいです。

プロフィール 趣味：映画鑑賞、ライブに行くこと

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 9:00~13:00
午後の部 14:00~18:00
- ◆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)



摂食・嚥下検査

外 来

訪問診療部



(案内図)

～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

令和6年

冬季号
No.45

- 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

医療法人芳志会
歯 日野本町歯科医院
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

〈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



Photo by Yousuke.K.

平成25年に季刊誌の発行を開始してから、11年が経ちました。

少しでも皆様の歯とお口の健康のためになればという思いで、発行しています。

令和6年が始まりました。今年はさらに良い方向を見出し、前進してゆける一年にしていきたいと思えます。

スタッフ一同、力を合わせて皆様の健康増進に繋がるように、取り組んでまいります。

本年もよろしくお願いいたします。

目次

●気になる口臭

●歯科治療の不安感

●冬のこたつのお話

●口腔ケアセミナー実施報告

●スタッフ紹介

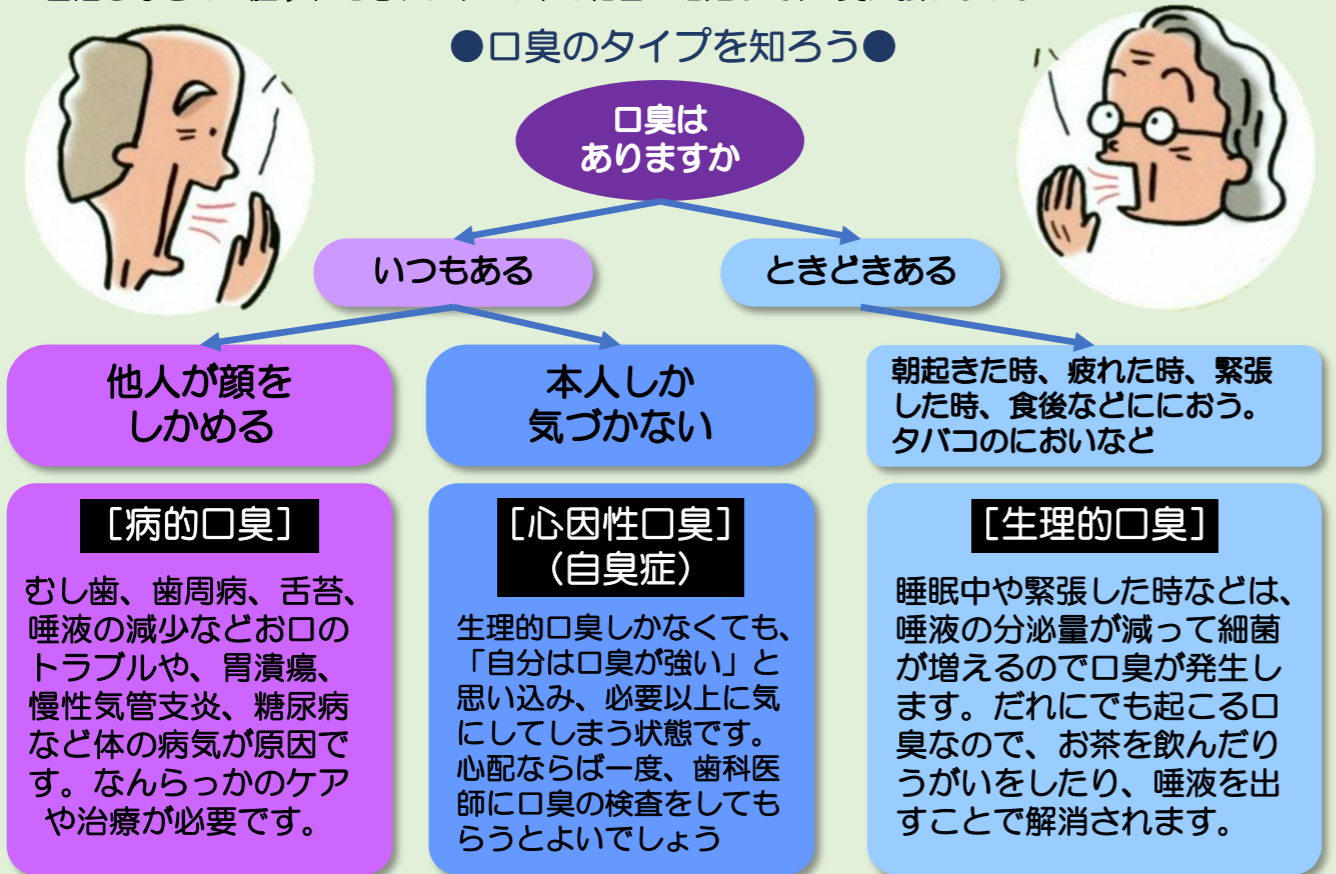
気になる口臭

口臭はお口の問題だけにとどまらず、社会生活にも影響します。

口臭はなぜ起こる？

【口臭】とは、口で呼吸をしたときに息と共に吐き出されるにおいです。においのタイプは、生臭いにおい、すっぱいにおい、腐敗臭などさまざまです。
原因の多くは、口の中の細菌が食べかすなどを分解するときに発生する「揮発性硫化化合物」です。歯周病やむし歯で歯肉などに炎症が起こり、出血や化膿が見られると、さらに悪臭はきつくなります。歯磨きなどの口腔ケアを怠れば、口の中の細菌が増殖して、口臭は強まります。

●口臭のタイプを知ろう●



口臭を防ぐためのケア

口臭のトラブルを解消するためには、口腔ケアが欠かせません。歯や舌などをブラッシングし、歯周病やむし歯などの病気を予防すると同時に、口臭を予防しましょう。

とくに舌には古い細胞や細菌がつきやすく、口臭の原因にもなります。舌の汚れは、食べたり話したりして舌が動くときにある程度は落ちます。しかし、高齢者では舌の動きも低下するため、汚れがついたままになり、舌の表面に苔のように細菌が繁殖する「舌苔」ができてしまいます。また、舌と接する上あごも一緒に汚れやすくなります。口腔ケアで舌と上あごがきれいになると、口の中がさっぱりして、食事もおいしく食べられるようになります。

さまざまな形をした、専用の舌クリーナーや粘膜用のブラシが市販されています。



やわらかめの歯ブラシや舌クリーナーで、舌の表面を奥から手前に軽い力で10回程度かきだします。次に上あごも同様に10回程度かきだします。お口の中が乾燥していると、汚れが落ちにくいし、粘膜を傷つけやすいので、口の中を適度に湿らせて行いましょう。

<舌のブラッシング>

正しい口腔ケアで、すっきりと口臭を抑えましょう。

歯科治療の不安感

医療法人社団芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山 治久

「歯医者は嫌だ」と思っている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。「何をされるかわからない」、「自分が見えないところを突然いじられる」、「急に注射される」から「痛くない歯まで触られた、削られた」まで様々な理由があるかと思えます。その上、治療費を払わなければならない、それもいくらか分からないから心配だと思っている場合もあるかと想像します。

当院では上記に対して最大限の配慮をしています。検査や処置をする前には、その検査する目的や方法、歯を削る・詰めたりする理由と方法をわかりやすい言葉で説明しています。患者さんに自分の口を眺めてもらうために、鏡を使って説明します。痛みが予想される処置には、前もって麻酔注射の方法やその影響をお話しします。また、将来、痛みや不都合が起こるかもしれない歯や歯茎を詳しく調べて、患者さんからのOKが出れば処置を始めます。次回の治療費をお聞きになりたいのであれば、多寡に関わらずお知らせしますので、遠慮なく尋ねてください。

歯科治療に対して不安や恐怖があると、治療中に体調が悪くなってしまったり、次回の来院が憂鬱になったり、次第に歯医者への足が遠のいたりするかもしれません。しかし、ご存知のように歯や歯茎は定期的な手入れが必要で、入れ歯やインプラント、差し歯は特にチェックが欠かせません。

私たち長谷川歯科のスタッフは患者さんの口の状態が少しでも良くなることを願っています。出来るだけわかりやすい説明を心がけていますが、わかりにくくことがあったら遠慮なくお聞きいただき、不安や恐怖を取り除いて下さい。歯科医師だけでなく、歯科衛生士、歯科助手、受付、コーディネーターにも相談して下さい。



冬のこたつのお話

院長 岡山 高志

寒い日が続きますが皆さんどの様にお過ごしでしょうか？

寒い時には鍋！そしてこたつ！冬の風物詩ですね。

でもこたつは暖かいですが出るのは大変ですね！ご飯を食べた後もついつい歯磨きサボってしまったり、居眠りしてしまったり…。

虫歯が出来たり風邪を引いちゃうかもです！しっかり歯磨きして布団で寝ましょう！

