

歯とお口の健康新聞

令和6年

春季号
No.46

●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

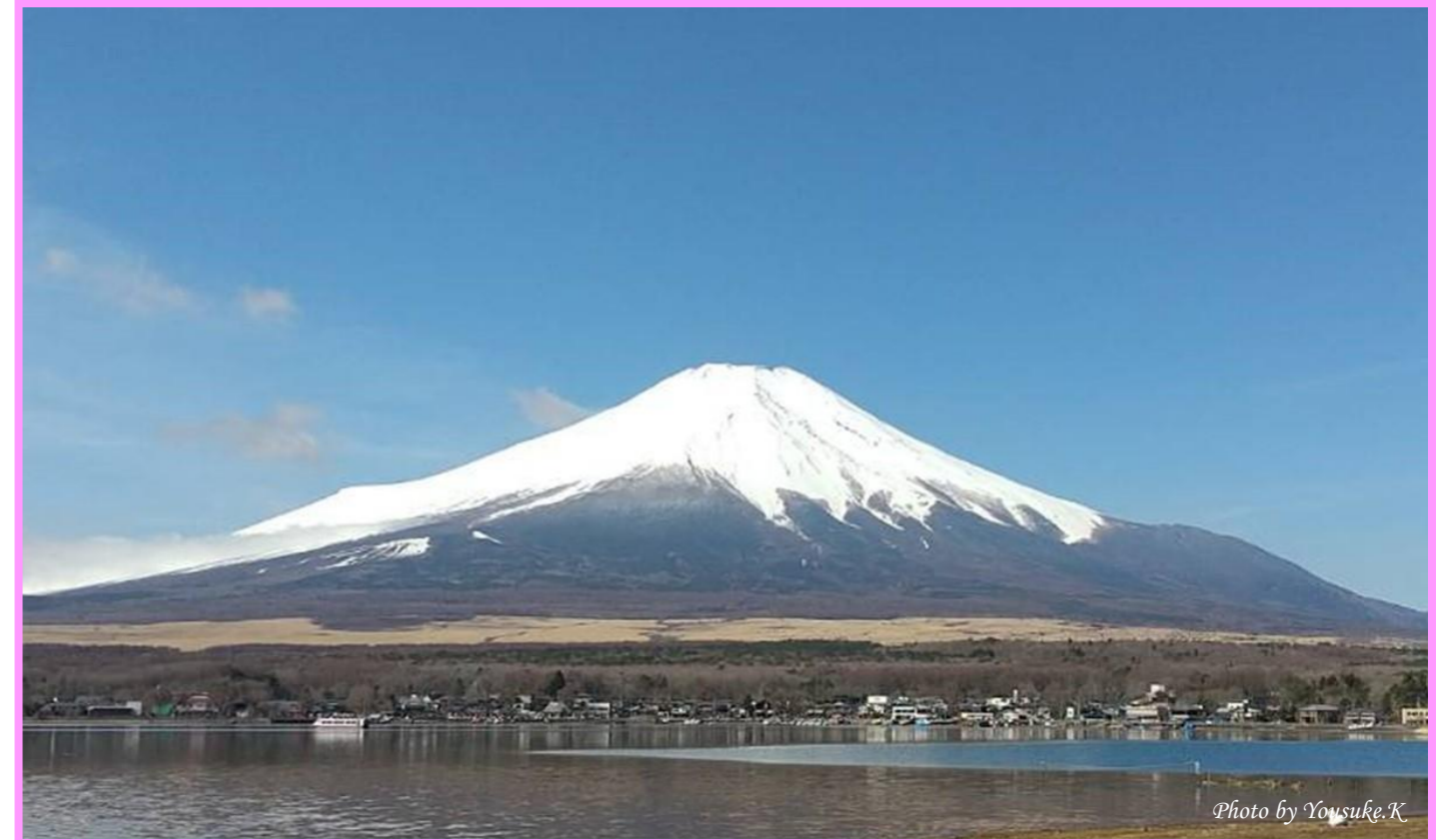


Photo by Yousuke.K.

春風のさわやかな季節を迎え 皆様お健やかに過ごしのことと
思います。

いよいよ、令和6年度のスタートです。
私達の医院では、新しいスタッフとともに、
皆様のお役に立てる歯科医院を目指して
成長して参りたいと思います。
どうぞ、よろしくお願いいたします。



目次

- らくらく口腔ケア
- 虫歯、歯周病の原因
- 冬のこたつのお話

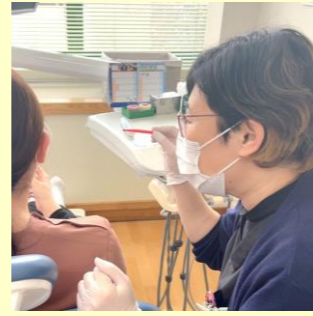
- 効率的にプラークを除去するために！
- スタッフ紹介

効率的にプラークを除去するために！

芳志会 歯科衛生士

皆さん、ご自身で歯磨きするとき歯ブラシと歯間ブラシを一緒に使っている方はどれくらいいると思いますか？最新の調査によると約50%（デンタルフロスを含む）の方が使用しているそうです。年代や性別でばらつきはありますが、日本でもだんだんと使用率が上がってきています。

歯間ブラシを使用することでプラーク除去率が歯ブラシだけと比べると約30%も向上するといわれています。歯間ブラシには様々な太さがあり、ご自身の歯間にあったサイズ選びが大切です。太すぎると歯肉を傷つけてしまうのでまずは細いものを試して痛みがないか確認してご自身に合ったサイズを見つけていきましょう。また、歯間ブラシは部位や歯並びによって何種類かを使い分けるのもポイントです。サイズや種類に困ったときは歯科医師、歯科衛生士にお気軽にご相談下さい。



スタッフ紹介



歯科助手
おいかわ ありさ
及川 有沙

去年の4月から歯科助手として日野本町歯科医院で勤務している及川です。未経験で入社し約1年がたち、覚えることが多く大変なこともあります。日々やりがいを感じています。

患者様のことを第一に考え、寄り添える歯科助手になれるよう今後も頑張ります。

プロフィール 趣味：StrayKids



歯科助手
やまがた まりか
山形 茉莉花

はじめまして。山形と申します。12月から日野本町歯科医院でお世話になっております。未経験ではありますが、先輩方からより多くのことを吸収し知識をつけ、一日でも早くお力になれるよう、尽力してまいります。何卒宜しくお願い致します。

プロフィール 趣味：飲み歩く🍷、料理🍳

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



訪問診療部



- ◆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・嚥下検査



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階がセイヨウ薬局）
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅（1分）



(案内図)

らくらく口腔ケア

毎日の口腔ケアの積み重ねが、お口と全身の健康につながります。

口腔ケアの介助と姿勢

自分でみがくことができない方の場合は、高齢者の状態に合わせて、安定した姿勢を確保し、介助者がケアを行います。誤嚥を防げ、介助しやすい姿勢が基本です。衣服を汚さないように、首にタオルを巻くか、エプロンをかけます。

準備するもの

歯ブラシ、歯間ブラシ、舌クリーナー、吸い飲み、コップ、受け皿、タオル、綿棒、ガーゼ、うがい薬、ビニール袋など

●椅子での口腔ケア●

床に足がきちんと付く状態にしておくと、踏んぱりがききます。



●ベッドでの口腔ケア●

可能であれば、なるべく上半身を起こします。



●寝たきりの人の口腔ケア●

座ることができない場合は、寝たままなるべく横向きにします。
・クッションなどを当てて、体を安定させる。
・体を横向きにして枕を当て、顔の下にバスタオルを敷く。



口腔ケア介助のポイント

口腔ケアの介助も、基本は他の介助と同じ、プライドを傷つけないようにさりげなくサポートします。高齢者がいちばん慣れている人が行うことが理想的です。

- 1. できることは本人にしてもらう** 歯ブラシを持って手を動かすことは、リハビリにもつながります。
- 2. 安全な口腔ケアを行う** 口腔ケアでもっとも危険なのは、誤嚥です。誤嚥しにくい体制をとらせたり、声をかけて意識をさますなど、注意しましょう。
- 3. 生活のリズムを作ろう** 口腔ケアを1日のリズムの中に組み込んで、生活にメリハリをつけましょう。
- 4. 無理強い禁物** 体調が悪いときや嫌がる時は無理強い禁物。1日くらいみがかなかなくても問題ないとおおらかに構えることが長続きのコツです。
- 5. 訪問歯科診療などのサービスを利用する** 誤嚥の危険性が高い人、病気や障害をもっている人などの場合は、歯科医や歯科衛生士などが自宅を訪問して行う、口腔ケアサービスを利用するのもよいでしょう。



一人ひとりに合った、口腔ケアの介助を行いましょう。

虫歯、歯周病の原因

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

歯医者にかかる理由のほとんどは、虫歯と歯周病です。虫歯は口の中の「虫」が歯を壊し、歯の神経まで達してひどい痛みを起し、歯が根だけになります。歯周病では歯の周りの歯肉が赤く腫れ、歯の周囲の骨が溶けて歯がグラグラになり、自然に抜けてしまいます。両方とも、食事はできなくなるし、話はしづらい、口元も見せられなくなります。これらふたつの原因は、両方とも細菌です。



原因をなくせば虫歯にも歯周病にもならないはずですが、細菌を完全にゼロにすることはできません。できるだけ少なくして虫歯と歯周病になりにくくします。ということは歯ブラシを使えば良いのですが、これだけではなかなか数を減らせません。歯の形が複雑で、歯と歯の間に普通の歯ブラシだけでは毛先が届かないからです。そこで歯間ブラシや糸（デンタルフロス）などを使ってできるだけ少なくします。

口の中の細菌を減らすための以上の方法は、本人だけでは簡単には行きません。そこで、専門の歯科衛生士や歯科医師の出番になります。特に手の不自由な高齢者や脳卒中を起こした方には私たちが綺麗にする、いわゆる専門的口腔ケアをすることになります。当医院では特別な器具も使い外来でも訪問診療でも重点的に取り組んでいるので、興味のある方はぜひお尋ね下さい。

花粉症と歯痛の話

院長 岡山 高志

この冬は記録的な大雪が降りましたね！電車も止まって大変でした！皆さん風邪など引かれてないでしょうか？

春になって暖かい日も増えてきましたが、今度は目がカユイ！鼻が詰まる！くしゃみが止まらない！花粉症の季節です。

実は花粉症で鼻詰まりが酷いと歯が痛くなることがあります。

顔の骨には鼻の周りに副鼻腔という空洞があります。鼻詰まりで副鼻腔炎になると奥歯を圧迫して痛みが出ることがあります。歯に痛みや違和感があれば歯医者に来てください。

それでもダメなら…耳鼻科をご紹介します！風が吹けば耳鼻科が儲かる…？でしょうか(笑)

