

7月の診療予定

災害時のお口のケアどうすればいいの？

今や地震大国と言われる我が国日本。いつ何時突然、災害に見舞われるか分かりませんよね。そんな災害時におろそかになりがちなのがお口のケアです。

災害発生時は、ほとんどの被災地で断水になる為しばらくは貴重な水を歯磨きに使うことがためられます。

よってお口の中を清潔にすることが難しくなるのです。

避難所の食事は個別包装されて配給しやすい菓子パンなど糖分の多いものが多く、時間や回数も不規則になりがちです。

？歯磨きできない状態が続くとどうなる？

磨けない状態が続くと、やはりむし歯、歯周病になってまいります。小さい子どもの場合、乳歯がむし歯になると永久歯にも影響が及ぶこともあります。

さらに歯周病の原因である歯周病菌は、歯茎の毛細血管から侵入し、体内に入ると動脈硬化や糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、肺炎などを発症・悪化させることもあります。

また、高齢者はお口の中で繁殖した細菌が気管に入ることによって起こる誤嚥性肺炎にも注意が必要です。特に義歯を装着している人は、避難時に紛失してしまうケースが多く、嚥下時に誤嚥性肺炎になってしまうことがあります。

過去の震災ではこの誤嚥性肺炎で亡くなる人も多く、災害時でもお口のケアの重要性をうかがうことができます。そんな緊急時に備えておく良い口腔ケアグッズと口腔ケア方法をいくつかご紹介いたします。

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原 吉田	清水 中西 戸原 吉田	榎本 笹原 中西	笹原 戸原 齊藤	笹原 戸原	榎本 笹原
東口	白子	白子	清水 白子 吉田	佐藤	清水 白子 吉田	清水 白子 吉田

7月のインフォメーション

西口 矯正診療日

1日(土) 16日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日

8(土) 午前午後 22(土) 午前午後

院長はセミナーの為お休みです。

口腔外科診療日(丸岡先生)

8(土) 午前東口 15(土) 午前西口

尚 25(火) 西口はキッサニアイベントの為、診療は15時からとなります m()m

～備えておくといいもの～

- ・毛先が柔らかい歯ブラシ
- ・液体歯磨き
- ・キシリトール入りガム
- ・清潔なガーゼ
- ・歯磨きシート



～災害時の口腔ケア～

<歯ブラシがない時の口腔ケア> 歯ブラシがない時は、食後に 30ml 程度の水やお茶で数回しっかりとうがいをします。またハンカチやガーゼを指に巻いて歯の表面を拭いて、汚れを取るのにも効果があります。

<水が少ない時の口腔ケア> 30ml 程度の水をコップに入れ、コップの水で歯ブラシをぬらして歯磨きをします。歯ブラシが汚れてきたら、ウェットティッシュなどで拭き取り、これを繰り返します。最後にコップの水で口をすすぎます。うがいは 2～3 回に分けるのが効果的です。うがい薬などあればより効果的です。

<唾液を出すためのマッサージ> 唾液には口の中の汚れを洗い出す働きがあるので、とても大事な役目をしています。水分をできるだけ取り、顎の下、エラの内側を親指で押さえます。そのほかの指を耳の前に置き、円を描くようにマッサージします。マッサージによる刺激と手の暖かさで血流がよくなり、唾液が出やすくなります。ガムを噛むことも唾液を出させるいい方法です。

災害時でもしっかりと口腔ケアが出来るように今からしっかり備えておく安心ですね(〇〇) /

新副院長からのご挨拶

皆様こんにちは。西口勤務歯科医師の笹原華子です。

この度、しみずデンタルクリニック西口オフィスの副院長に就任となりましたので、改めましてご挨拶をさせていただきます。

平成25年4月から勤務を始め、早いものでもう4年が経ちました。

私がしみずデンタルクリニックに勤めたいと思ったのは、ホームページに載っていたクリスマス会の写真を見たことがきっかけでした。

歯科に興味を持ってもらうため、イベントを通して地域の患者さんと交流していて、地域に根差していて楽しそうなクリニックだなと感じました。

歯科医院を訪れる方はさまざまな悩みを抱えています。むし歯や歯周病であったり、審美的なものだったり症状もご要望もさまざまですが、訴えの部分だけでなく、口腔内の問題を把握した上でお口の中全体を一つの単位として考えて治療を行いたいと思います。カウンセリングにおいても一方的な説明ではなく、双方向の対話を心がけ、ご希望を汲み取り、患者さまが満足できる治療を心がけたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

【経歴】

日本歯科大学新潟歯学部卒業
日本歯科大学新潟病院にて研修
埼玉県内開業医にて勤務
しみずデンタルクリニック勤務



しみデン西口スタッフに聞いた 笹原先生ってこんな人

とても優しくて患者さん想いで
スタッフ想いの先生

細くてスタイルが良くて
うらやましい！

治療がとにかく丁寧で
正確！スピードも速い

明るい性格で
アクティブな事が好き☆



この度しみずデンタルクリニック西口、東口ともに副院長に就任された
笹原華子（ささはらはなこ）先生と白子高大（しらこたかひろ）先生から皆様にご挨拶です。

皆様こんにちは。

この度、しみずデンタルクリニック東口オフィスの副院長に就任致しました白子高大と申します。入職し5年目になります。

私は、県立浦和高校の出身であり、北浦和の地に愛着を持っております。周囲地域の皆様のお口の健康を通じて、笑顔あふれる家族づくりを目指す院長の方針に感銘をうけ、働かせていただいております。

経歴としましては、九州歯科大学という福岡県の公立歯科大を卒業、歯科医師免許を取得後、東京医科歯科大学ならびに協力型施設で研修医時代を過ごし、一般的な治療の基礎を習得いたしました。その後は、若い人が歯をなくしてしまう最も多い原因である外傷について予防・治療を勉強・研究すべく、東京医科歯科大学大学院（スポーツ医歯学分野）に進学し、外傷予防のマウスガード、アスリートの方の歯科メンテナンスや治療、外傷を負ってしまった歯の治療、ならびにかみ合わせと全身機能について学んで参りました。優しさのある対応を心がけておりますので、ぜひ気軽にご相談いただければと思います。よろしくお願い致します。



【経歴】

公立大学法人九州歯科大学歯学部卒業
東京医科歯科大学歯学部付属病院にて研修
東京医科歯科大学大学院スポーツ医歯学分野所属
しみずデンタルクリニック勤務

しみデン東口スタッフに聞いた 白子先生ってこんな人

治療・説明が
丁寧で的確！

おっとり癒し系で笑顔が
素敵！料理上手な一面も。

真面目で誠実。患者さんにも
スタッフにも分け隔てなく
優しいので信頼も厚い

実は泳ぎが得意な
スポーツマン☆

