



希 望

第180号
2022.3月号

医療法人 済衆館 済衆館病院

〒481-0004 北名古屋市鹿田西村前111番地
TEL.0568-21-0811(代表)
FAX.0568-22-7494

e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp
https://saishukan.com

発行/済衆館病院広報委員会

マンスリー 済衆館だより

裏面:お口の中の健康は、明日の私の健康につながる その1

外来診療担当医表(3月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	横崎 消化器	渡辺 消化器	森 糖尿病・膠原病	鶴見 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 第2・3 呼吸器
		今村(亜) 循環器	橋本 呼吸器	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	戸部 第1・2・4 循環器	多田 第1・2・3 腎臓・リウマチ・膠原病
		森 糖尿病・膠原病	由良 循環器	吉田(勝) 循環器	名倉 脳神経機能外科	伊藤(隆) 脳神経	伊藤(隆) 第1・3 10:30~11:30 脳神経
		岡城 循環器	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	岡城 循環器	橋本 呼吸器	担当医
		舌津 脳神経	伊藤(隆) 脳神経	多田 腎臓・リウマチ・膠原病	吉田(由) 9:30~ 糖尿病内分泌	栗木 消化器・肝臓	
			吉田(由) 9:30~ 糖尿病内分泌			吉田(由) 9:30~ 糖尿病内分泌	
外科	午前	川崎	今村(康) 外科・総合診療科	安藤	今村(達)	佐藤(榮) 10:00~	勝野 10:00~
		河合(純) 11:00~	佐藤(榮)	河合(純) 第1・2・3・4	川崎	安藤	河合(純)
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田	半田
	午後 受付時間	半田 13:30~15:30		担当医 第1・2・3・5 13:30~15:30		半田 13:30~15:30	
小児科	午前	植	植	植	臼井	植	植
	午後	植 15:00~16:00	植 15:00~16:00			植 15:00~16:00	
整形外科	午前	中里	松本	相羽	中里	中里	松本
		松尾(英)	村山		松尾(英)	栗本 9:30~	佐伯 第1・3 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村/阿曾	梅村	梅村	梅村	梅村/渡邊	
美容皮膚科	五島 火曜日 14:00~16:00 予約制 シミ・そばかす・マスクによる肌荒れなどお悩みはございませんか？ お気軽にご相談ください。						
皮膚科	午前				休診		

専門外来

	月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分泌 浅野 9:00~12:00		糖尿病内分泌 浅野 13:00~15:00	禁煙外来 橋本 予約制	老年内科 梅垣 (第2・4) 予約制 14:00~16:30	
	消化器・肝臓 栗木 13:30~		呼吸器 柳澤 (第1・4・5) 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木 14:30~		
	IBD/便秘外来 渡辺 予約制 14:00~16:00			腎臓・リウマチ・膠原病 多田 13:30~		
外科	乳腺外科 稲石(第1・2) 予約制 9:00~10:30	緩和ケア 井上 予約制 14:30~15:30	乳腺外科 佐藤 (第1・3・5) 予約制 14:00~16:00	泌尿器 遠山 14:00~14:30	脳神経外科 飯塚 (第1・2・4) 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00
	緩和ケア 秋山 13:30~16:00	脳神経外科 飯塚(第1・3・4・5) 予約制 14:30~16:00		脳神経外科 担当医(第1) 14:00~16:30		脊髄外科 西村(第1・3) 9:00~11:30
	泌尿器 武東 14:30~16:00	脳神経外科 担当医(第2) 予約制 14:30~16:00		脳神経外科 飯塚(第3) 14:30~16:30	脳神経外科 担当医 (第3) 14:00~16:00	脊髄外科 担当医(第2・4) 9:00~11:30
	内分泌外科 日比(八)(第1) 予約制 15:00~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 14:00~16:00	脳神経外科 渡邊(第2・4) 14:00~16:00	泌尿器 担当医 予約制 14:00~	泌尿器 鈴木(晶)(第2・3) 9:00~12:00

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
- ★受付時間 午前8:30~11:30
午後の専門外来は診察時間の30分前からとなります。
- ★診察時間 午前9:00~12:00
- ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
- ★急患の場合はお電話ください。
時間外・休日も診察致します。
TEL.0568-21-0811(代表)

健診・ドックセンター

●人間ドック ●企業健診

●特定健診 ●特定保健指導

40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

健診・ドックセンター
TEL.0568-58-1535(直通)



お口の中の健康は、明日の私の健康につながる

その1

歯の健康!! 今日からはじめよう口腔ケア!

毎日の口腔ケアの目的は、お口の中を清潔にするだけでなく、虫歯や歯周病などの歯や口の病気を予防します。お口が元気であれば身体の健康に繋がり、おいしく食べたり飲んだりするためだけでなく、老化防止や認知症予防、そして生きがいなどに深く関わっていきます。

実践! 口腔ケア

① 歯ブラシの選び方

- ・毛の硬さは、一般的には『ふつう』がおすすめです。(歯周病の方はやわらかめを選びましょう)
- ・毛の材質はいろいろありますが、一般的に市販されているナイロン素材のものがおすすめです。
- ・ヘッドは小さいものを選びましょう。(目安は2~2.5cm程度です)
- ・毛先の選び方は平らなものを選択してください。

歯ブラシの選び方

④ヘッド→小さめ 縦：極毛3列 横：2~2.5cm

⑤毛先→平ら ⑥太さ→太め ④ヘッド 毛先の長さ：1cm

①毛の硬さ→ふつう ②柄の形→持ちやすく、しっかりと握れるもの ③毛の材質→ナイロン/PBT PBT:ポリブチレンテレフタレート

② 正しい歯ブラシの持ち方は?

歯ブラシの持ち方には、握って持つ持ち方(パームグリップ)と鉛筆を持つような持ち方(ベングリップ)があります。磨きやすい持ち方で磨きましょう。ただし、力が入りすぎてしまう方は、鉛筆を持つような持ち方で毛先が広がらない程度の力加減で磨くようにしましょう。



③ どのように磨いたら良いのでしょうか?

歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当てて、毛先が歯と歯の間に入る程度に軽く押し付け、小刻みに左右に振動させて磨くようにしましょう(スクラッピング法)。



④ 歯磨きはいつしたら良いのでしょうか?

食後のお口の中は中性から酸性になり、歯の溶けやすい状態になります。食後すぐに歯磨きをすると歯の表面にダメージを与えるため、食後30分は歯磨きを避けた方が良いです。

- スクラッピング法**
- ①毛先を歯面(歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間)にきちんと水平に当てる。
 - ②1~2歯ずつみがく。毛先が広がらない程度の軽い力で、歯ブラシを小刻み(5~10mm)に動かす。歯垢は落ちにくいので、1カ所につき20回を目安に。

⑤ 歯磨き粉はどのようなものを選んだらよいのでしょうか?

歯磨き粉や洗口剤に含まれるフッ素には①歯質の強化 ②虫歯の予防 ③初期虫歯の再石灰化 ④酸の産生を抑制 の効果があるため、フッ素入りの歯磨き粉の使用がおすすめです。

- ・フッ素入りの歯磨き粉の効果的な使い方は、できるだけフッ素を長くお口の中に留めることが大切です。
- ①適量を歯全体に塗る。
- ②3~5分磨く。
- ③5~15mlの少ない水で5秒程度ブクブク1回すすぐ。

1日の使用回数を多くする
朝・昼・夕食後の歯みがき、就寝前のジェルまたは洗口液の使用をおすすめします。



年齢	使用量
6カ月~2歳 (歯の萌出)	切った爪程度の少量 (3mm程度)
3歳~5歳	5mm以下
6歳~14歳	1cm程度
15歳以上	2cm程度

【年齢に応じたフッ素入り歯磨き粉の使用量】

フッ素入り歯磨き粉の選び方は、虫歯予防のために中学生以上であれば高濃度の1,450ppmがおすすめです。幼児未満であれば500ppmを目安にするといいでしょ。

⑥ 補助道具

- 歯間ブラシ.....歯と歯の間に入れ、歯と歯の間をこするように2~3回出し入れします。歯と歯の間よりも、やや小さめのサイズを選択します。
- フロス・糸ようじ.....歯と歯の間に糸を通し、歯肉を傷つけないよう歯の側面に沿わせるようにして汚れをこすり落とします。
- 舌ブラシ.....舌ブラシで舌苔を優しく落とします。口が乾いてるときはゆすいだり、保湿剤を塗って舌苔をやわらかくしてから行います。



歯間ブラシの使い方はこちら→

フロスの使い方はこちら→



参考資料提供会社 ライオン歯科材株式会社

年齢とともに虫歯や歯周病などで歯を失う場合が多いですが、自分の歯で何でもおいしく食べられることにより、噛むことによる脳の血流アップや、かたい物・やわらかい物などのさまざまな食品からバランスよく栄養をとることができ、体力や免疫力が維持できます。お口の健康は人間が生きていくためのベースになっているので、毎日の口腔ケアと最低半年に一度の定期健診を受けましょう。

歯科口腔外科医長 梅村 恵理
歯科衛生士 本若 智子
福島 宏枝

➡ 次号は「お口の中の健康は明日の私の健康につながる その2」です

- 3月1日(火)~3月8日(火)女性の健康週間 ●3月1日(火)~3月7日(月)子ども予防接種週間
- 3月3日(木)ひな祭り・耳の日 ●3月7日(月)消防記念日 ●3月6日(日)~3月12日(土)世界緑内障週間
- 3月10日(木)世界腎臓デー ●3月21日(月)春分の日 ●3月24日(木)世界結核デー

山口誓子 作
紅さ階
高きへ登る
雑段の