

# 歯つらつ

2015年7月  
232号

発行所  
齋藤歯科診療所

由利本荘市美倉町 47-1

TEL 0120-24-4182

www.saitoshika.net

～診療時間～

曜日：月曜～土曜

時間：午前 9:00～1:00

：午後 2:00～6:00

～休診日～

日曜・祝日

第2・4木曜日



## 高齢者のための 元気アップ教室

今年度から由利本荘市が主催して行われることになった、高齢者のための「元気アップ教室」の口腔ケアを当院が担当でさせて頂くことになりました。

教室は3ヶ月で全12回、一教室15名が参加していま



教室で使用した資料の一部

口腔ケアはその中で3回あり、当院の歯科衛生士が担当しています。  
3回の教室では、簡単な口腔内チェックから始まり、口腔ケアの大切さや誤嚥性肺炎についての講話をしたり、歯や義歯の磨き方や、飲み込みをよくするための、お口の体操や運動などをお話しています。

今月の3回目では、唾液についての講話と運動やマッサージを行う予定です。

高齢者が元気であるためには、よく咬んで食べられることが大切です。そのためには咬めるお口の中を作ること、そしてそれを管理していくことが必要です。

元気であるためのお手伝いを少しでも出来れば良いと思います。  
— 中山 —

## 休診のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
7月			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
12	13	14	15	16	17	18
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
19	20	21	22	23	24	25
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
26	27	28	29	30	31	
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診

7月は右記の通りに休診致します。

患者様にはご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

口腔粘膜疾患とは、口唇、頬粘膜、舌などに症状が出る病気をいいます。

口腔粘膜のみに生じる場合や全身疾患の局所的な症状として出る場合、皮膚疾患の部分的な症状としての発現、そして悪性腫瘍の合併症として発現する場合とがあります。

症状としては、色の変化、びらん(ただれ)、潰瘍、腫瘍(こぶ)、水疱などがあります。この中でも粘膜疾患それぞれの色には特徴があります。

・赤色：紅板症、口腔扁平苔癬、アフタ性口内炎などで痛みを伴うことが多い

## 口腔粘膜疾患

### シリーズ1

・白色：白板症、口腔扁平苔癬、カンジダ症など  
・黒色：メラニン色素沈着、外来色素(金属、飲食物色素の沈着)など

主な疾患の診断、治療については以下の通りです。

#### 【白板症】

慢性的な機械的刺激や喫煙などが原因で頬粘膜、舌、歯肉にみられる白い病変です。頻度は比較的高く、舌にできたものは悪性化する可能性が高いため、前癌病変といわれています。

治療：しこりや潰瘍を伴う場合は、悪性化の可能性がある

るため組織の検査をして、結果によっては切除します。変化がない場合は経過観察することもあります。

#### 【口腔カンジダ症】

真菌(カンジダ・アルビカンス)による感染症です。灰白色あるいは乳白色の点状、線状、斑紋状の白苔が粘膜表面に附着し、ガーゼなどで拭くと剥離します。

治療：口腔内の清掃、抗菌薬を含むうがい薬や軟膏を使用します。

#### 【紅板症】

舌、歯肉などに発症します。境界は明瞭で表面は平滑な病

## 生徒へブラッシング指導

6月は虫歯予防週間ということで、6月10日と12日の二日間、新山小学校3年生の4クラスを対象としたブラッシング指導をさせて頂きました。

新山小学校へ指導に行かせて頂くようになって6年目となり、今年も元気な子ども達と会うことが出来ました。

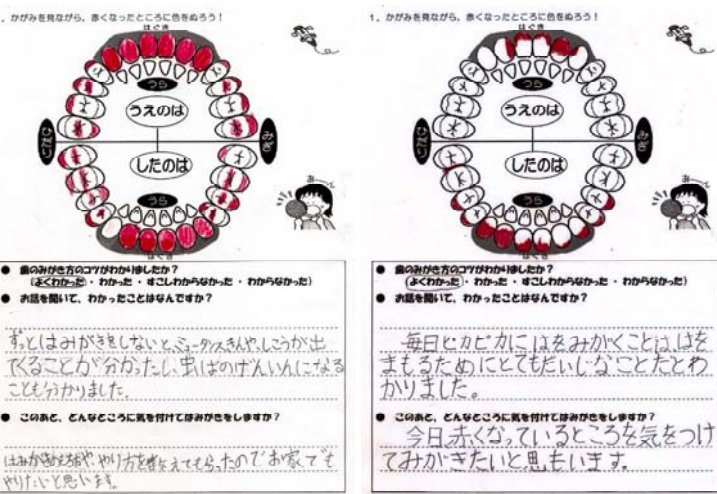
指導の内容は、歯の大切さ・虫歯の原因・虫歯の進行・虫歯になりやすい部位などを写真や絵・媒体を使いながらお話し

てもらっております。

その中でも虫歯の原因になるプラークは細菌の塊で「生き物」であるということを伝え、顕微鏡で拡大した細菌が実際に動いている動画をスクリーンに映して見てもらいました。

子ども達はその細菌を見て、「バイキンが動いている!!」とどのクラスでも盛り上がりつつ、細菌が口の中に存在しているということを認識してくれたようでした。

そして、染色剤で歯を赤く染め出しを行い、プラークがどこ



も達は一生懸命磨いてくれて、プラークをしつかり落とすことで、「歯がつるつる」になるということを実感できたようです。

小学校では先生方が一生懸命歯の大切さを子ども達に伝えてくれています。

私達は一年に一度のブラッシング指導ですが、子ども達の健全な発育のため、これからもお手伝いしていきたいと思えます。

— 中野 —

小学校の子供たちから、赤く染めたお口の中と感想を頂きました。

児童の皆さん、学校の先生方、ありがとうございました。

