

ふれあい

2025 冬号

vol.56

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください

特集

改めて基本の”き“から始める！

今日からキッチンと！歯みがき

清恵会トピックス & インフォメーション

「清恵会地域医療連携懇談会」を開催しました！

PICK UP!

堺市けんこうポケット

堺市役所内の食堂「森のキッチン」からヘルシーメニューをご紹介！

改めて基本の“き”から始める！

\ 今日からキチンと！ 歯みがき



毎日、当たり前に行っている歯みがき。あまり意識せずに、なんとなく磨いている方も多いのではないで
しょうか。そこで今回は、歯みがきの基本を清恵会病院歯科口腔外科の歯科医師やスタッフが丁寧にレク
チャー。改めて、きちんとした歯みがきの知識を身につけて、お口の中を清潔に保ちましょう。

実は、とても大切な毎日の歯みがき。その目的と役割とは？

しっかりとした歯みがきは、
全身疾患の予防につながります。

「歯みがき」の目的は、歯や歯茎についていた汚れをとり口腔内を清潔に保つことがあります。

十分な歯みがきができないと歯垢がたまり、歯石となって歯茎の溝(歯周ポケット)に蓄積。やがて**歯周病**を引き起こし、歯茎が痩せて骨が溶けてきます。歯周病が悪化すると無数の病原菌が体内に散らばり、認知症や脳梗塞、糖尿病など全身にわたる**さまざまな病気**のリスクを引き上げることが、最近の研究で分かってきました。

口の中の健康を保つだけでなく、
全身の疾患を防ぐことにもなる歯
みがき。重大な病気を防ぐためにも、
しっかりとした毎日の歯みがきを
心がけましょう。



歯科口腔外科 部長
濱田 傑 先生

キチンと！歯みがき 準備編

～口腔ケア用品を選ぶ～



歯みがき粉

\ 使用感・目的に合った商品をチョイス /

最近では、ペーストだけでなく、ジェルやフォーム(泡)など、さまざまなタイプが登場。有効成分についても虫歯予防や歯周病予防、知覚過敏予防、ホワイトニングを目的としたもの、すべてを網羅したトータルケアタイプまで、幅広いラインナップから選べます。使用感やケアの目的によって選ぶ、あるいは、すべてが気になる場合はトータルケアで…といった選び方ができます。

使用感

- ペースト
- ジェル
- フォーム(泡)

ケアの目的



幼児や子ども用には虫歯予防に重点を置いた商品、成人には歯周病予防、知覚過敏予防などの商品といった使い方が可能。インプラントの方には、フッ素成分が含まれていない専用の商品などもあります。

フロス/歯間ブラシなど

\ 歯みがきにプラスオングで万全のオーラルケア /

口腔衛生の効果を、さらに高めるオーラルケア用品。歯と歯が接触する隙間に使用するフロス、歯間の歯垢を除去する歯間ブラシ、部分磨き用のワンタフトブラシ、舌苔をやさしくとる舌ブラシ、口臭や歯周病のケアにも

歯ブラシ

\ ヘッドは小さめで毛質は柔らかめがおすすめ！ /

歯ブラシ先端の植毛部分をヘッドと呼びますが、毛先の形は、歯の表面を磨きやすいラウンドカットの「ラウンド毛」と、先が細く歯茎や歯間の汚れを取りやすい「テーパード毛」、両者を組み合わせたものとに分かれます。



ヘッドの大きさや毛質などでも複数種類ありますが、歯や歯茎を痛めず歯の隅々までしっかり汚れを取るには、**小さめの薄いヘッド**で柔らかい毛質のものがおすすめです。

「小さめのヘッドでは磨いた気がしない！」
そんな方には、奥歯には小さめ、手前の歯には幅広ヘッドといった使い方でも大丈夫です。歯みがきを気分よく、しっかり磨くための工夫をしましょう。

役立つ洗口液なども利用し、お口の中の健康を維持しましょう。

フロスには糸巻き型とホルダー型があります。使いやすさではホルダー型ですが、お財布に優しいのは糸巻き型。歯間ブラシとともに、歯みがきの後に

行うのがおすすめです。



ホルダー型



キッチンと！歯みがき 実践編

～歯みがきの基本を身につける～



STEP
01

歯みがき粉を歯ブラシにつける

適量について

ヘッドの大きさに関わらず、
ブラシのヘッドの3分の1
ほどの量で十分です。



歯みがき粉は、あくまで歯を磨く際の補助的なもの。歯の表面だけでなく歯周ポケットまでしっかりと磨くことができれば、必要以上の量はいりません。

⚠️ココに注意！

歯ブラシは、約1ヶ月の使用が目安。
毛先が広がってきたら替え時のサインです。



ヘッドの後ろから見て
みて、横からはみ出で
いれば替えましょう。



強く磨くと歯茎が傷み、
歯周病や知覚過敏の原因に
なるので注意です！

歯科衛生士 松永さん

STEP
02

しっかり歯を磨く 正しい歯ブラシの持ち方・磨き方・順番

持ち方

歯ブラシは軽く、ペンを持つように持ちます。この形になると、必要以上の力が入るのを防ぎます。



磨き方

歯と歯茎の境目を意識し、軽い圧力（約150~200g）をかけ同じ場所で歯ブラシを小さく動かしながら歯を1~2本ごとにすらしてください感覚で磨きます。



スクラビング法



フォーンズ法



45度
バス法

⚠️ココに注意！

虫歯や歯周病の原因となる歯垢・歯石の蓄積を防ぐため、歯みがきは毎食後行なうことが基本です。歯の表面のエナメル質に傷がつくことを避けるため、食後30分経ってからの歯みがきがベストとされています。また、一日の汚れは、その日のうちに落とすことが重要。そのため、夕食後、寝る前の歯みがきはより丁寧に行いましょう。

Pick UP!

必要以上の圧力がかかるとカチッと音が鳴るタイプの歯ブラシもあり、最初は、こうした歯ブラシを使うのもよいでしょう。



順番

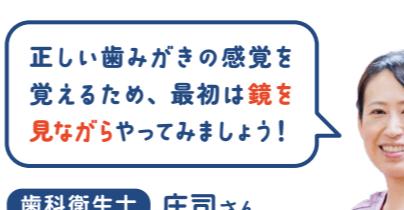
上下の歯の裏表や噛み合わせの部分を、自分が磨きやすいと感じる順番で歯みがきましょう。



順番通りに磨くことが習慣化すると、考え事をしていても磨き残しが防ぐことができます。

歯科衛生士 空さん

磨く順番を
決めてみましょう！



正しい歯みがきの感覚を
覚えるため、最初は鏡を
見ながらやってみましょう！

歯科衛生士 庄司さん

STEP
03

さらに歯と歯茎をきれいに！

フロス・歯間ブラシなどを使う

フロスや歯間ブラシ、舌ブラシなどを使えば、さらにお口の衛生をキープ。最低一日1回行なうことで、ブラッシングだけでは不十分な歯垢などの汚れを取り除くことができます。

フロス

糸巻きタイプは30~40cmに切って両手の中指に巻きつけ、歯と歯の間に差し入れて軽く歯周ポケットにも入れながら数回上下に動かし引き抜きます。



ホルダータイプは、同じような動作のち、ゆっくり引き上げます。



歯間ブラシ

歯と歯の間の隙間(歯間)に差し入れて、歯と歯ぐきの間も優しい力で左右に各3回ほど出し入れします。



⚠️ココに注意！

フロスは、初心者の方はホルダータイプから始めて、慣れてから糸巻きタイプの使用をおすすめします。詰め物をしている歯の場合、無理やり上に引っ張ると外れることがありますので注意が必要です。また、舌苔は取りすぎると炎症を起こし口臭が強まる可能性があり、一日1回をめどに使用しましょう。歯間ブラシや舌ブラシを含めて、力を入れすぎず加減しながら使ってください。

舌ブラシ

水で濡らし、舌の表面を力を入れずにやさしくなでるように奥から手前に動かします。



フロスと歯間ブラシを併用すると、さらに効果的な歯みがきになりますよ！

歯科衛生士 阪井さん



歯みがきのポイントまとめ

- ✓ お口をきれいに保つことは、**全身の健康につながる**
- ✓ 磨き残しなく、しっかりと磨ききることが大切
- ✓ 「**食べたら磨く**」を習慣にし、一日の歯の汚れはその日に落とす
- ✓ 正しいブラッシングを心がけ、強く磨かず**適度な力**で
- ✓ 丁寧なブラッシング+α(**フロス、歯間ブラシなど**)で効果もアップ!



まとめ

歯ブラシのみで6割、フロス・歯間ブラシの使用で8割と言われています。毎日しっかり磨いても8割しかきれいにできません。日々のブラッシングに加えて歯医者さんの**定期検診**で専門的なクリーニングを行ってもらいましょう。

院内の医科・地域の歯科医院と連携し口腔内のトラブルに対応

完全紹介制 予約優先

清恵会病院 歯科口腔外科

清恵会病院歯科口腔外科は、口腔外科の専門機関として院内の他の医科や地域の歯科医院と連携。顎関節の疾患である**頸関節症**などの専門的な知識・技術を必要とする疾患の外来診療から、入院している患者様の口腔機能管理やケアまで幅広く対応しています。

*当診療科は紹介状を必要とする完全紹介制です。虫歯や歯周病、義歯治療など一般的な治療には対応していません。応急処置を原則とし、患者様のかかりつけ歯科医と連携して治療を行っています。



専門分野の事例

- 拔歯
- 口腔顎面外傷
- 口腔腫瘍・囊胞
- 口腔感染症
- 口腔粘膜疾患
- 顎関節疾患
- 睡眠時無呼吸症候群

清恵会トピックス& インフォメーション

Topics & Information

「清恵会地域 医療連携懇談会」 を開催しました！



清恵会では毎年秋季に、清恵会病院と医療連携を結ぶ開業医の先生方や病院関係者の皆様との意見交換や活動報告、交流を目的に「清恵会地域医療連携懇談会」を開催しています。今年度も、2025年9月6日(土)、「ホテルアゴーラリージェンシー大阪堺」にて開催しました。これからも地域の皆様にとって、安心・安全な医療の提供を連携医療機関の皆様と共に推し進めていきたいと考えております。今後とも、よろしくお願いいたします。

Report

堺市に移転の 近畿大学病院の先生方がご参加

今年度は、2025年11月1日(土)に大阪狭山市から堺市南区の泉ヶ丘駅近くに移転の近畿大学病院から先生方をお招きました。新たな病病・病診連携モデルの構築に向けての交流の場とさせていただきました。



社会医療法人 清恵会
森信 若葉 理事長



近畿大学 呼吸器・アレルギー内科
佐野 博幸 教授



学校法人 近畿大学
世耕 石弘 常任理事

特別講演会・懇親会を開催

特別講演では、近畿大学呼吸器・アレルギー内科臨床教授の佐野博幸先生が、「呼吸器疾患で求められる病診連携について」をテーマにご講話いただきました。懇親会では、学校法人近畿大学の世耕石弘常任理事からのご挨拶のビデオメッセージに続いて、近畿大学病院院長の東田有智先生にご登壇いただくなど、当院の55周年にふさわしい会となりました。



近畿大学病院
東田 有智 院長

有意義な“顔の見える関係づくりの場”に

当日は、地域の連携医療機関の先生方に多数ご参加いただき、各所で活発な意見交換などが行われました。コロナ禍では不可能であった、“顔の見える関係づくりの場”としても有意義な懇談会となりました。



いのち 生命をまもる 医療をつなぐ/ 地域医療 ネットワーク

清恵会病院と共に地域の医療を支え合う
医院・クリニックをご紹介します。



患者様・スタッフ・地域社会の「健口と口福」を追求

「ゆうき歯科・矯正歯科クリニック」院長の田中悠己と申します。当院では開院以来、医院の理念として、患者様ならびに地域社会の皆様、そして、高度な歯科医療を支えるスタッフの「健口と口福」を追求してまいりました。これからも、かかりつけ医として清恵会グループと密に連携し幅広い治療に対応しながら、当院の強みである**小児・成人矯正治療、デジタル技術を用いた咬合・インプラント治療、精密根管治療**について日本トップクラスの治療水準を維持したいと考えております。今後さらに、当院の医療スタッフとともに研鑽していきたいと考えておりますので、よろしくお願ひいたします。

POINT 01 完全個室制でプライバシーを確保

感染対策と周囲からの音の軽減、プライバシーに配慮し、完全個室制を採用。ゆったりとした開放感のあるお部屋で、くつろぎながら治療が受けられます。

POINT 02 お子様連れのファミリーに手厚いサービス

当院では託児スペースを設けて、通院時に保育士が未就学児のお子様に 対応する無料託児サービス(予約制)などを実施。小さなお子様連れのご家族に安心のサービスが整っています。

POINT 03 幼児からお年寄りまで安心の環境を提供

当院は、おむつ替えシートを設置したトイレをはじめ、車椅子やベビーカーのスペースを診療室に確保するなど、幅広い層に対応するバリアフリー設計となっています。

医療法人 榎会
ゆうき歯科・矯正歯科クリニック
TEL. 072-222-4618

〒590-0026
大阪府堺市堺区向陵西町1丁4番3号

診療科目 / 歯科、矯正歯科、口腔外科、小児歯科
予防歯科、訪問歯科
診療時間 / 8:30~17:30
※予約制 ※診療受付は終了時間の30分前まで
休診日 / 日曜、祝日 開院日 / 2018年7月1日
ホームページ / <https://yuuki-dent.com>

ホーム
ページは
こちら



医療法人 榎会 ゆうき歯科・矯正歯科クリニック

幅広い歯科医療に対応する総合歯科医院



Check!

明るい店内には、堺市の福祉事業所(障害福祉サービス事業所)でつくられた高品質の授産製品が並ぶコーナーも開設。展示のお菓子や雑貨は購入できます。



Topics さかいヘルシーキッチンのご紹介!

堺市役所内の食堂「森のキッチン」からヘルシーメニューをご紹介!

2015年にオープンし、**堺市役所地下1階**で営業中の「森のキッチン」。専属栄養士のもと、極力**地元の食材にこだわり、安心・安全、ヘルシーな料理の提供**を心がけています。

野菜がたっぷり入った丼料理が人気。セットメニューも用意しておりますので、ぜひご利用ください。

森のキッチンは、堺市の「さかいヘルシーキッチン(野菜摂取・減塩の健康応援店)登録事業」に登録されています。



毎日の料理をひと工夫すれば減塩でも満足度アップ

まずは、毎日のお料理に**減塩タイプの調味料**を使うなど、**日々の塩分量を減らす工夫**をしてみませんか。

減塩でも満足感のある食事にするためには、**香りや旨みをうまく活かす調理**がおすすめです。例えば、ほんの少量のゴマ油を中華スープに加えると、うすい塩分濃度でも美味しさが増したり、唐揚げであればレモン汁、ニンニク、ショウガを加えるといったことでも高い満足感を得られます。

「森のキッチン」

営業時間 / 11:00~16:00
定休日 / 土日祝日 ※堺市役所に同じ
HP / [Instagram \(@morikichi3939\)](https://mori-no-kitchen.jp/)
連絡先 / 072-228-3939

※本誌掲載メニューはテイクアウト不可。
完売次第終了(事前予約に限り取り置き可能)

さかいヘルシーキッチンの詳細はこちら



MORI
no
KITCHEN



堺市けんこうポケット

掲載情報に関するお問い合わせ

堺市健康福祉局 健康部 健康推進課
電話 : 072-222-9936
FAX : 072-228-7943

TOPIC

離床センサー付きマットによる 安全管理を実施中！

清恵会三宝病院では、患者様がベッドから起き上がったり立ち上がったりする瞬間を感知し、スタッフに通知するワイヤレス離床センサー付きマットを導入しています。マットが足元でそっと見守り、皆様の安全と快適な療養環境を実現しています。



TOPIC

患者様の心の健康につながる講義 「芸術と癒し」を実施！

本校では、看護専門職を育成するにあたり、専門的な知識・技術の学習だけでなく、心の健康につながる講義「芸術と癒し」を開設しています。この講義では、治療・療養生活の不安やストレスを抱える患者様やご家族を癒す手法の基礎的知識の習得を目指しています。



Report



今回行われた講義では、文学・音楽療法・創作活動・補完代替療法（アロマセラピー）を学習。学生たちは、文学や音楽に触ることで、豊かな感性がよりよい人間関係形成につながることを学びました。



創作活動・補完代替療法の指導の際には、闘病生活や療養生活中の患者様のつらい気持ちや不安な気持ちを看護の力で癒す方法を習得。身近にあるタオルや紙コップなどの物品を用いた、ぬいぐるみやサンタさんなどの作成方法を身につけることができました。



患者(児)さんや利用者さんと一緒に「ものづくり」をする過程は、笑顔で過ごす時間を共有できるだけでなく、「できた！」という達成感を得ることができます。これは心に寄り添うケアや回復への援助につなげができるのではないかという観点から、学生たちは、今回の創作活動を通して看護についてより深く考える機会になりました。



1 体に触れないため 自然な眠りを維持



体に装着したり拘束したりする必要がないため、眠りや姿勢を妨げません。

2 転倒やケガの リスクを軽減



夜間や一人の時間でも、離床の瞬間にスタッフがすぐ対応できるので安心です。



3 配線がなく、 ベッドまわりもすっきり

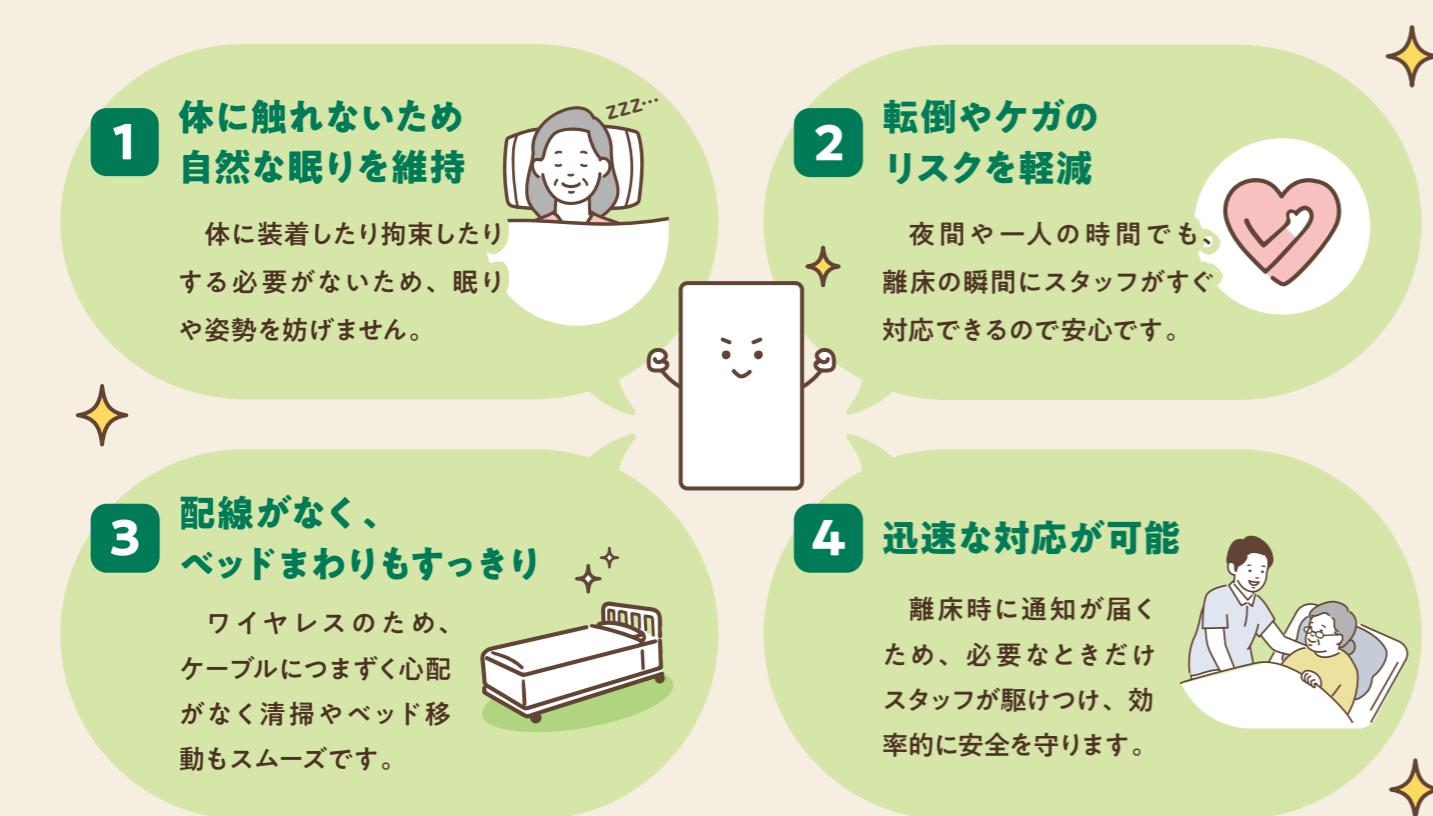


ワイヤレスのため、ケーブルにつまずく心配がなく清掃やベッド移動もスムーズです。

4 迅速な対応が可能



離床時に通知が届くため、必要なときだけスタッフが駆けつけ、効率的に安全を守ります。



清恵会グループのご紹介

法人本部

清恵会病院

● 急性期機能病院

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁1番1号

TEL 072-223-8199(代)



清恵会訪問看護ステーション

● 訪問看護・訪問リハビリテーション

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁1番1号

清恵会病院8階

TEL 072-232-6074

清恵会ケアプランセンター

● 介護相談・ケアプラン作成

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁1番1号

清恵会病院8階

TEL 072-238-6860

清恵会ヘルパーステーション

● 訪問介護・生活支援サービス

〒590-0065

堺市堺区永代町2丁3番9号

TEL 072-320-9055

清恵会三宝病院

● 複合型慢性期機能病院

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁4番地の1

TEL 072-226-8131(代)

さんさんデイケア三宝

● 通所リハビリテーション

きらきら訪問リハ三宝

● 訪問リハビリテーション

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁4番地の1

清恵会三宝病院 介護事業部

TEL 072-225-0066

清恵会向陵クリニック

● 人工透析外来

〒590-0024

堺市堺区向陵中町6丁4番10号

TEL 072-257-3131

清恵会医療専門学校

● 看護師・診療放射線技師養成校

〒591-8031

堺市北区百舌鳥梅北町2丁83番地

TEL 072-259-3901



病児保育室めぐみ

要予約 ・ 要登録

病児保育室めぐみは、お子様が発熱や病気になった時にご利用いただける保育室です。ご家庭での看病に代わり、保育士・看護師が保育看護いたします。

病児保育室めぐみを初めてご利用される場合

事前に**利用者登録**が必要です。
登録は、お電話での予約制です。

登録翌日より
利用可

利用者登録・
お問い合わせ

TEL 072-223-8199(代表)

! 登録がない場合は当施設を利用できませんので
十分にご注意ください。

罹患後の急な登録来所・予約なしの直接来所は対応いたしかねます。

対象者

生後6ヶ月から

小学校6年生まで

定員

最大6名



保育時間

月曜～金曜日 8:30～18:30

休室日

土曜・日曜・祝日・年末年始

昼食等

症状に応じた昼食・おやつ・
飲み物を持参

対象疾患

通常の外来で治療可能な病気や骨折などの外傷性疾患、感冒、気管支炎、消化不良症(下痢)、感染性胃腸炎など。喘息などの慢性疾患

利用料

1人1日 2,500円

・所得税非課税世帯: 1,500円

・生活保護世帯

市民税非課税世帯: 500円

※各証明書が必要

堺市民

1人1日 4,500円

堺市民
以外

清恵会病児保育室めぐみ | 清恵会病院5階(堺市堺区南安井町1-1-1)

社会医療法人 清恵会



清恵会



<https://seikeikai.or.jp>

