



医療法人 善真会 しまぶくろ歯科医院

理事長より

今年の夏は猛暑でしたが、さすがにお彼岸が過ぎると朝晩が涼しくなり秋を感じる季節になりました。季節を感じられるということは日本の国に住む者として幸せなことです。涼しくなったら何かやってみたくありませんか？「食欲の秋」「読書の秋」「旅の秋」。楽しみを見つけて、猛暑を乗り越えて頑張ったご自分をいたわる時間も作ってくださいね。しかし、夏の疲れが溜まって免疫力が落ちています。くれぐれも体のケアもしながら季節を楽しんでください。それにはまずお口！お口の健康が全身の健康の入り口であることはいつも変わりません。何か気づかないうちに異常が出てないか？定期健診でチェックとメンテナンスも忘れなく！

『お口のけがをしたときには』

虫歯や歯周病は日ごろの歯磨きや食事などの生活習慣で予防することができますが、転倒などによるけがはいつでもだれでも起こる可能性があります。もしもに備えておくと安心です。

お口のけがをしたときは、まずは落ち着いて観察しましょう。

意識はありますか？意識がなければすぐに救急車。お口以外に頭など打っていませんか？あたまなどにケガがあれば歯科よりそちらを優先した方がいいでしょう。

【口の中を切ってしまったら】

切ったところを確認する

傷口を圧迫止血する。

血が止まれば安静に、止まらなければ歯科へ

【ハブラシなどを刺してしまったら】

刺さったものを抜かない

救急車を呼ぶ

状況（時間、場所、転び方など）を説明しましょう。写真を撮っておくといいでしょう。

歯科衛生士：清水 未衣

【歯が抜けたり折れてしまったら】

口の中に残っている歯を取り出す。

生理食塩水などの保存水や、牛乳に浸す(水道水はダメ)

なければ乾燥しないようにラップで包む。

洗う場合はかるく30秒以内(根の部分はなるべく触らない)

なるべく早く歯科へ

かかりつけの歯科やお近くの救急病院の歯科の連絡先を調べておくといいでしょう。

『大阪府歯科医師会』では夜間、深夜における緊急の歯痛、口腔疾患、外傷等の応急処置を行っています。毎日午後9時から翌午前3時まで診療を行っています。ただし継続的な治療は行っておらず、翌日以降はかかりつけ診療所または病院などを受診していただく流れになっています。

大阪府歯科医師会 休日・夜間緊急歯科診療所
〒543-0033
大阪市天王寺区堂ヶ芝1丁目3番27号
TEL 06-6774-2600



『スポーツと歯科』

歯科医師：小清水 まみ

東京 2025 世界陸上、盛り上がってましたね。日々の努力を積み重ねて、勝利を掴んだ選手の弾ける笑顔、そして輝く白い歯！ なんだか歯磨剤のCMみたいですが、見た目だけではなく、スポーツ選手にとって、歯はとても大事。しっかり噛み締めることで、力が出たり姿勢が安定したり。でも、体重の何倍もの力が歯にかかり続けると、歯が擦り減ったり欠けたりしますので、マウスピース（マウスガード）の使用が推奨されます。市販の物は、お湯で柔らかくして自分で作るため、適合性に劣ります。歯科では型をとって作るので、口腔内の状態に合ったものが出来ます。

また、虫歯で歯が痛いとき当然、競技に影響しますよね。しかし、スポーツ選手は、栄養補助食品やスポーツ飲料など甘い物を摂取する機会が多いなど、一般の人の3倍くらい虫歯になりやすいと言われています。定期的に検診を受けて、適切な指導のもと、むし歯を作らないことが大事です。健康のためにスポーツをされている方も多いと思います。歯のことも考えながら、楽しく続けてほしいですね。

『スマホでマイナンバーが使えるようになりました！』

受付：西原 胡桃

皆さんはマイナンバーカードがご自身のスマートフォンで使えるようになったことをご存じでしょうか。これまでカードを財布に入れて持ち歩き、必要なときに専用のカードリーダーで読み取るのが一般的でしたが、今後はスマホで同じ機能を利用できるようになっていきます。

2025年6月からは iPhone にマイナンバーカードの情報を追加できるサービスが始まり、Android でも専用アプリを通じて電子証明書をスマホに搭載できるようになりました。これによって、役所での各種手続きをわざわざ窓口まで行かなくても、オンラインで申請や変更ができる場面が増えていきます。

医療の現場でも、この変化は大きな意味を持ちます。すでにマイナンバーカードを健康保険証として利用できる仕組みが始まっていますが、今後はその機能をスマホに移すことで、診察受付の際にカードを出すのではなく、スマホをかざすだけで保険証確認ができるようになる見込みです。当院のような歯科医院でも、患者さんにとって受診がスムーズになり、スタッフ側も受付業務の効率化が期待できます。

また、「カードを家に忘れてきてしまった」「財布ごと失くして不安」というトラブルも、普段から持ち歩いているスマホに機能を集約できれば防ぎやすくなります。セキュリティ面でも、顔認証や指紋認証といったスマホのロック機能と組み合わせることで、安心して利用できる設計が進められています。

身近な生活や医療の場面でますます必要になっていくマイナンバーカード。これからはカードを持ち歩かなくても、スマホだけでさまざまな手続きが完結することが多くなるでしょう。

マイナポータルアプリからスマホとマイナンバーを紐づけることができるので、ぜひ皆さんも詳細を確認してみてください。

詳しくはこちら
マイナポータルサイト

