

## 今月のカレンダー

■休診 ■午後休診  
**まちだ歯科クリニック**  
 診療時間 (木曜・日・祝日休診)  
 平日 9:00-13:00 14:00-18:00  
 土曜 9:00-14:00 (受付終了)  
 院長不在日 11日・20日



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

**ゆみこ歯科クリニック**  
 診療時間 (日・祝日休診)  
 平日 9:00-12:30 14:00-18:00  
 木・土曜9:00-12:30 午後休診  
 院長不在日火曜午後水曜訪問診療 9日・23日

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

## 休日当番医のお知らせ

**まちだ歯科クリニック**  
 5/24 18:00~0:00 (23:00まで受付)  
**ゆみこ歯科クリニック**  
 5/31 18:00~0:00 (23:00まで受付)

## まちだ歯科スタッフ通信

### 歯ぐきのホワイトニング **ガムピーリング**

ガムピーリングとはたばこや歯周病などによって歯ぐきにメラニン色素が沈着し、歯ぐきが黒ずんでいるのをピンク色の歯ぐきに戻すことができる処置です。

ガムピーリングの処置直後は、2~7日間歯ぐきに白い膜がはり、1週間程度で綺麗に剥がれて健康的なピンク色の歯ぐきに再生されます。



### <ガムピーリングが受けられない方>

- ・歯肉炎、歯周病など歯ぐきに炎症がある方
- ・フェノール、アルコール類の薬剤にアレルギーのある方
- ・歯の被せ物の金属が原因で歯ぐきが黒ずんでいる方
- ・妊娠中の方

### <ガムピーリング後について>

- ・施術後は辛いものなどの刺激の強い食べ物は控えて下さい。
- ・ガムピーリング後は禁煙をおすすめします。
- ・痛みに対する反応は個人差があります。少しヒリヒリと感じる方もいらっしゃいます。
- ・より一層綺麗なピンク色にしたい場合、さらに1~2回程施術を受ける方もいらっしゃいます。

<ガムピーリング料金> 上のみ・下のみ ￥4,400  
 上下 ￥8,800

気になることがございましたらお気軽にスタッフにお尋ねください。

\*ご家族や職場に歯やお口の中ことで、お困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ!「まちだ歯科クリニック」または「ゆみこ歯科クリニック」へご紹介ください。

4月より、まちだ歯科クリニックに勤務させて頂いております。  
 歯科医師の假屋彩華と申します。  
 私は、今年の3月末まで熊本大学病院に勤務し、口腔外科医として外科的処置や全身管理を中心に診療してまいりました。  
 大病院で身に付けた知識を生かして、より良い医療を皆様に提供できるよう日々精進していきたいと思っております。  
 私は鹿児島生まれ、鹿児島育ちで、町田宗一郎・由美子先生の後輩にあたる鹿児島大学出身です。

## DR'S MESSAGE



## 假屋 彩華



趣味は食べることに旅行です。食べ物は肉と甘いものが大好きで、特にプリンやタルト、ケーキには目がありません。旅行は最近できていませんが、コロナが落ち着いたら、日本のウユニ塩湖と呼ばれる香川県の父母ヶ浜に行こうと計画しています。  
 また、昨年8月からはゴルフスクールにも通い始めました。少し前にスクール仲間とゴルフ場に初めて行きとても楽しかったので更なるスコアアップを目指します。  
 毎日、楽しいことを見つけて生きていくことが私の目標です。  
 これからどうぞ宜しくお願いいたします。



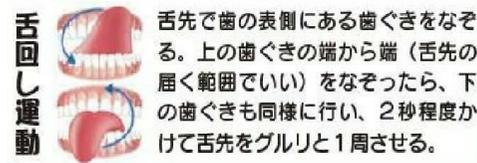
優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

## ゆみこ歯科スタッフ通信

新型コロナウイルスで、お家に閉じこもることによって、喋る機会の減少、笑顔になる機会減っていませんか？  
お顔のストレッチで表情筋を鍛えましょう♪



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に続けてみてください。  
声は出しても出さなくても良いです。なるべく大きく口を動かしましょう！  
(大きく開けると顎が痛い人は、「い」「う」体操のみでも効果があります。)



お口周りの筋肉を動かすには、ストレッチのほかに、しっかり噛んで食べることでお口周りの筋肉を動かさせます。  
意識的に会話・独り言・歌を歌って過ごしましょう。  
(鼻歌OK!!)

### ★お知らせ★

当院では、3密を避けるために、予約の取り方に制限をしています。

待合室が込み合っている時は、車内でお待ちいただくことも可能です。その場合はスタッフにお伝えください。



## 訪問診療部より

### 免疫力を高める食事



免疫とは、体の外から侵入しようとする病原菌やウイルスを撃退し、体を守る働きです。  
免疫機能を司る免疫細胞は加齢と共に減少するため、高齢者は若い人に比べると免疫力が低下し、病原体に感染しやすくなります。  
免疫力を高めるためには、食事が重要な役割を果たします。

### 【次のようなことを意識した食生活を心がけましょう!】

- 肉や魚、卵や大豆など、良質なたんぱく質を十分にとりましょう。
- 小松菜やニラなどに含まれるビタミンA、ビタミンC、アーモンドやごまなどに含まれるビタミンEは免疫力を高めます。
- カキやホタテなどに多い亜鉛、カツオやイワシなどに豊富に含まれるセレンも免疫力アップに欠かせません。
- 高齢者は粗食にならないように気を付けて、バランスのよい食事を心がけましょう。
- よく噛んで食べ、栄養をしっかり吸収しましょう。唾液には細菌やウイルスの侵入や増殖を防ぐ殺菌効果もあります。よく噛むことで唾液もよく出ようになります。



しっかり噛めるお口の健康を維持するためには、日頃の口腔ケアをきちんと行う事が大切です!!

医療法人社団 優和会 保険医療機関・労災保険指定医療機関、バリアフリー化、施設内全面禁煙、熊本県ハートフルバス制度協力、歯科健康診査・妊婦歯科検診・歯の健康相談・患者満足度調査実施、歯科医師臨床研修施設、見学・実習生・インターシップ 随時受入れ中

## 先月の学び

●折田 剛  
ラバーダムwebセミナー



### 新型コロナウイルス 感染予防対策についてお知らせ

当院では新型コロナウイルスへの感染予防対策として、通常の滅菌・消毒のほか、次のような対策をしております。

- ① 治療ごとの診療台の拭き取り消毒
- ② レントゲン撮影ごとの拭き取り消毒
- ③ 通気性を高めるため、ドア等の開放
- ④ 待合室の雑誌やおもちゃ等の撤去
- ⑤ 消毒剤による患者様の手指消毒の励行

ご不便な点もあるかと存じますが、**感染防止のため**どうぞご協力よろしくお願いいたします。



### 来院時だけでなく、「お帰り」の際も手指の消毒を!

持ち込まないための「来院時の消毒」  
持ち帰らないための「帰りの消毒」



歯科医院は毎日多数の患者様がいらっしゃいます。そのため、感染予防のために「手指の消毒」をお願いしております。医院に持ち込まないための「来院時の消毒」はもちろん、皆さまが持ち帰らないための「帰りの消毒」も大切です。感染拡大防止のためにも、ぜひご協力よろしくお願い致します。