

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 1/11 14:00~15:30

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 水曜終日訪問診療
1/15(土)・1/29(土)
1/24(月)

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						

まちだ歯科スタッフ通信

食育part③

みなさん、旬の食材は食べられていますか？
旬の野菜には良い事がたくさんあるんです。

①味が濃くておいしい

旬の食材は、そうでないときと比べて香りや旨味が豊富で、味が濃く感じられます。その為、少ない調味料でおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの取りすぎを抑えるのに役立ちます。

②旬の時期のほうが栄養価がより高い

旬の時期は、そうでない時期に比べ、栄養価が2倍以上高いのです。冬は、ほうれん草・小松菜・白菜などの葉物類、大根・かぶなどの根菜類が旬迎えます。冬の葉物類は、滞りがちな血流を良くし、浄化します。根菜類に含まれる栄養素は貯蓄性が高く、冷えた体を温めくれます。

また、冬野菜にはビタミン類やカロテンが豊富に含まれている物が多く、免疫力を高め、カゼの予防にも効果があると言われています。

芯から体が温まり、野菜の栄養が溶けだす煮物や鍋、スープなどをとり寒い日を楽しみましょう！！



Dr.s MESSAGE

新年あけましておめでとうございます。優和会 理事長の町田宗一郎です。2025年には、団塊の世代の方々が75歳になり、日本にとっては大きな転換点を迎えます。現在年間の一人当たりの医療費が65歳未満の方は18万ですけれども、75歳以上では93万円という大きな額になっているからです。ここ数年お口の健康が全身の健康に大きく影響していることが少しずつ浸透してきました。ひと昔前までは、痛くなると歯医者に行く、現在は痛くなる前にいかに予防していくか、病気になるから治すには、時間と費用がかかってきます。

生涯を通じた切れ目のない歯科健診が大切です。お陰様で今年で開業16年目になります。このような取り組みもあり、日々診療室の患者様を見渡しても半分以上の方はメンテナンスで来られています。これからお口から健康を守っていくことにより、結果全身的な病気の予防に繋がる医療費の高騰を防ぐことができます、そんな使命感を持ち、さらに地域に根差し予防の大切さを啓蒙していきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

医療法人社団 優和会
理事長 町田宗一郎



優和会
Staff Blog
随時更新中!!



先月の学び

●町田 宗一郎
医療対策委員会
徳山先生王道学講座
ワイズメンズクラブ例会

●町田 由美子
介護保険ワーキング委員会
在宅歯科モデル事業各都市担当者会
県歯理学会
介護者歯科実技研修会担当者会
在宅歯科医療研修会議
西区医科歯科の会

啓蒙活動

町田 宗一郎
ささえりあ三和荘ケア会議

町田 由美子
西5圏域地域ケア会議

ゆみこ歯科スタッフ通信

～寒い日の食いしばり～



寒い日が続いていますが、皆さん肩こりや頭痛に悩まされてはいませんか？
それはもしかしたら食いしばりが原因かもしれません。

食いしばりが続くと顔や頭、首に繋がる咀嚼筋と呼ばれる筋肉が筋肉痛を起こします。これが肩こりや頭痛の原因です。

さらに食いしばりが続くと歯が削れたり、歯周病が悪化したり、顎関節症になってしまうことがあります。そうならないためにも意識的に食いしばりをしないように注意する必要があります。

ふとした時に上下の歯が付いていないか確認してみてください。
もし上下の歯がくっついていたら要注意です。

すでに食いしばりによる肩こりや頭痛などが起きてしまったら、お風呂で温めたり、肩や首のストレッチ、マッサージをすることで、緩和されます。
お顔のエラの部分の咬筋、耳の上の側頭筋、首や肩の筋肉などをマッサージしてあげてください。

痛みが治まらないときなどは、「食いしばり」や「歯ぎしり」防止のマウスピースを「**保険適用**」で作成することが可能です。

私もそうかも??と心当たりのある方は、お気軽にご相談ください。

まだまだ寒い日が続きますが、力を抜いてリラックスして食いしばりから歯や顎を守りましょう。



訪問診療部より

鏡餅と歯の関係?!



正月にお供えするお餅は『鏡餅』といいますが、どうして鏡「カガミ」なのかご存知ですか？
それは、昔の鏡が丸かったからです。日本で鏡は神様が宿る「依代(よりしろ)」です。
現在でも神社の御神体は鏡の所があります。その御神鏡に似た形をしているから「鏡餅」と言われているそうです。

1月11日は鏡開きの日です。
鏡開きは、正月の間飾っていた鏡餅を下ろして無病息災などを祈願して食べる行事の事です。

また、鏡餅には、『**歯固め**』という意味も含まれています。
年齢の齡という字には「歯」が含まれているように、昔から健康と長寿の為には丈夫な歯が大切だと考えられ、丈夫な歯になるよう鏡開きの日に関い餅を食べて長寿を願ったそうです！

歯は生命の維持にとっても大切で、丈夫な歯の持ち主は何でも食べれ健康で長生きします。
このように昔の人は「歯」を大切にしてきました。
どんなに時代が進んでも「歯」は、大事にしなければいけませんね。

いつまでも「美味しく安全に食事ができる事」「家族や友人と笑顔で会話ができる事」を心より願い訪問歯科診療を行っております。

☆食べる事でお困りの方、口腔ケア・口腔リハビリに関する事等、どんな事でもお気軽にご相談ください☆

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、熊本県ハートフルパス制度協力、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