

## 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 2/7 終日



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

### 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  
2/8 2/12 2/19 終日



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						

## まちだ歯科スタッフ通信

むし歯ありの小学生 熊本市44%  
政令指定都市ワースト2位

12月の熊本日日新聞によると熊本市でむし歯のある小学生は全体の44%。政令指定都市では下から2位の結果だったのはご存じでしょうか？一番少ないのは新潟市の5・4%でした。比べるとかなりむし歯のある子が多いことが分かります。

### 子供の虫歯を予防するメリット

- ・永久歯がむし歯になる確率が減る
- ・歯並びが悪くなるのを防ぐ
- ・規則正しい食生活による心身の健康な成長
- ・成人疾患である歯周病予防
- ・正しいブラッシングを知ることで高齢になった時でも美味しいものを食べれる

### まちだ歯科での小児むし歯予防

- ・フッ化物の塗布
  - ・磨き残しの確認と歯磨き指導
  - ・定期的なメンテナンス
  - ・飲食物の指導
  - ・初期むし歯の管理
  - ・お口の機能の発達管理
- などを行っております。

子供の虫歯は大人と比べて進行が早いです。親御さんによる日頃のブラッシングでの変化とともに、プロの目によるチェックも大切です。また、**歯だけではなく唇や舌、鼻などの機能が正常に発達**するようにあらゆる角度から予防、検査、治療を行っておりますのでお気軽にご相談ください。

## Dr.s MESSAGE

ゆみこ歯科クリニック  
院長 町田 由美子です。

冬場になると食いつまみしづりによる顎関節症状の訴えが増えてきます。また、片側だけで食べる癖がある人も同様の痛みの訴えがあります。それは筋肉の使い方のアンバランスによることが原因の一つです。

私事ですが、実は昨年未、不注意で転倒し打撲のため約3週間ほど左腕の運動制限と痛みが続きました。



診療には影響はなかったのですが、動作の際かばうために、肩から背中にかけてのこわばりがでました。やはり、左右の筋肉のバランスは重要だと実感したエピソードでした。顎関節症状のある場合には、寝る時の姿勢や頬杖の有無、噛み癖、歯ぎしり、食いつまみしづりの有無などについてお尋ねいたします。

気になる方は、ご相談ください。

町田 由美子





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  
ワイズメンズクラブ例会  
医療事故調査支援連絡協議会

●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郡市担当者会  
県歯理事会  
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  
介護認定審査会  
災害歯科医療支援チーム養成支援研修会

## 啓蒙活動

ささえりあ三和荘ケア会議



成人を迎えられた皆さん！  
おめでとうございます。  
成人式を楽しみに、着物や髪型は  
もちろんのこと、成人式に合わせ  
て、歯のホワイトニングをされた  
患者様をご紹介します。  
写真撮影で笑顔の時に見える歯が  
とてもキレイでした。  
美意識高いです！！



おめでとう  
ございます

お問い合わせ：machidentalclinic@yahoo.co.jp

## ゆみこ歯科スタッフ通信

### ～歯周病と糖尿病の関係～

糖尿病を患う方は歯周病になりやすいことが分かってきました。

一方で、歯周病になると血糖コントロールが悪くなるとも言われています。  
まずは、自身のお口の状態を確認してみましょう。

- ・歯みがきの時に出血する
- ・歯ぐきに違和感・痛みがある
- ・口臭が気になる
- ・歯ぐきが下がって、歯が長く見えるようになった
- ・歯がぐらぐらする

上の症状が当てはまる方は歯周病の可能性ががあります

歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内に侵入し全身に回ります。血管に入った細菌は体の力で死滅しますが、歯周病菌の死骸の持つ内毒素は残り血糖値に悪影響を及ぼし、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを邪魔してしまうのです。

歯周病を合併した糖尿病の患者さんに、歯周病治療を行ったところ、血糖値のコントロール状態を示すHbA1c値も改善するという結果が得られています。

歯周病原因は歯垢（プラーク）ですので、これをしっかり取り除くことが大切です。また、歯石になってしまうと、歯磨きだけでは、取り除くことが出来ません。歯科医院での、歯石とりやメンテナンスを定期的に行うことが大切です。



優和会 NEWS LETTER 内の文章・画像全て転記・転載不可。無断使用お断りいたします。

## 訪問診療部より

### 『さしすせそ』で滑舌チェック

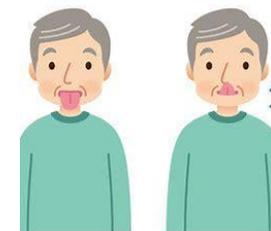


滑舌とは、文字通り言葉を滑らかに発声する為の舌や口の動きの事です。言葉をよく「噛む」ようになった、発音しづらくなったなど、滑舌が悪くなったと感じる時には、舌の筋力の衰えが原因として考えられます。

舌の筋力も年齢を重ねるごとに低下しますが、筋力が衰えると、滑舌が悪くなるだけでなく、舌を噛みやすくなったり、口呼吸になったりします。

舌の筋力の衰えは、「さしすせそ」の発音から読み取る事ができます。口を閉じて小さな声で話している時には「さしすせそ」と発音できていても、筋力が衰えている場合、大きく口を開けて話すと、「しゃしいしゅしえしょ」という発音になりがちです。

「さしすせそ」の発音が苦手になってきたら、お口の体操や舌を出したり引っ込めたり上下左右に動かしたり、舌のストレッチを行うなど、舌のトレーニングをしましょう！



～お口の体操の方法等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・インターンシップ随時受け入れ中