

## 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・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 6/3(土)12:45~  
 6/5(月)~6/7(水)終日  
 6/19(月)17:30~



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		

### ゆみこ歯科クリニック

診療時間 (木・日・祝日休診)  
 平日 9:00-13:00 14:00-18:00  
 土曜 9:00-13:00 午後休診  
 院長不在日 第1火曜午後 水曜終日  
 金曜日午前 訪問診療  
 6/10(土)6/17(土)終日  
 6/16(金)17:00~



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		

## まちだ歯科スタッフ通信

### 子供の顎が小さい・・・ 将来の歯並びは大丈夫??



乳歯のキレイな歯並び

歯並びが悪くなる原因は、歯がきれいに並ぶためのスペースが不足していることが関係しています。現代では食べ物の軟食化が進んでいるためか、顎の小さいお子さんが目立ちます。乳歯の段階で歯がギチギチになってるお子さんが多く、そういったお子さんは将来的に歯並びが悪くなる可能性が高いと言えます。

しかし、顎はおおよそ15歳頃までは成長を続けるので、その期間に適切な対応ができれば顎を正常に成長させることが可能です。

### ○小さい顎を発達させる方法

#### ★よく噛んで食べる

一口につき30回噛むようにさせましょう。厳しすぎると、食事の時間が辛くなってしまうことがあるので、一緒に楽しくなるように取り組むと良いでしょう。

#### ★歯ごたえのあるものを食べる

柔らかいものばかり食べていても顎はなかなか発達しません。にんじん、れんこん、フランスパン等ある程度硬いものを食べさせるようにしましょう。小さくカットしすぎると噛まずに飲み込んでしまうので、ある程度の大きさに食卓に並べるようにしましょう。



ご心配な方は、一度歯医者にてご相談ください。

\*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。

## Dr.& MESSAGE

コロナ感染症が5類となり、生活はコロナ禍前と同じになったのか?と問われることがあります。皆さんの生活はどうでしょうか? 私自身は、時間の余裕が心の余裕となり、完全にスロライフ(花や野菜、植木等、植物を育てる・肥料はコンポストでぼかし肥料を作る、着なくなった洋服や着物から別の小物や洋服を作る等など)。自家製〇〇に囲まれる日々です。とはいえ、AI(エーアイ)が進化し、世の中のデジタル技術等が加速したのは事実です。その波は仕事上では押し寄せています。しかしながら、今のところ、実際に皆さんの口の中を治療するのはロボットではなく人(ヒト)であり、人の感性やコミュニケーションなしには成しえませんが、

町田 由美子 院長

開院当初から地域に根差す、人に寄り添う歯科医院を目指してきました。開院20周年を迎え、スタッフから素敵な贈り物を頂きました。それは、「ゆみこ歯科クリニック」の言葉の頭文字をとって作成された額で、待合室に飾ってあります。理念が浸透し、スタッフみんなのおかげでここまで来れました。これからも皆様とともに歩むゆみこ歯科クリニックをよろしくお願いいたします。



優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

## 先月の学び



●町田 宗一郎

ワイズメンズクラブ例会  
医療対策委員会  
歯周組織再生療法成功に導く5つのポイント  
狭小骨へのインプラント埋入  
徳山暉純先生セミナー

●町田 由美子

熊本県歯科医師会理事会  
介護認定審査会  
在宅歯科医療連携会議  
県歯地域保健II委員会  
日本口腔衛生学会  
ワイズメンズクラブ例会

●松岡 輝

摂食嚥下リハ学会eラーニング

### ～編集後記～

梅仕事(^^♪  
左から梅酒・梅シロップ  
醤油梅です。  
梅が旬を迎える『梅雨』の季節が  
きました。日本の季節行事ですね。  
1番楽しみなのはやっぱり  
梅酒♡です😊 出田



お問い合わせ: machidadentalclinic@yahoo.co.jp

## ゆみこ歯科スタッフ通信

～とっても大切な6歳臼歯～



6歳臼歯とは、6歳前後に生えてくる永久歯のことで、歯科用語では「第一大臼歯」と呼びます。

この歯はかみ合わせの中心となる歯で、歯の中で噛む力が最も大きくかかる部分です。

6歳臼歯はとても重要な役割をもちますが、次のようなことから虫歯になりやすいので注意が必要です。

- ・乳歯の奥に生えてくるため気付きにくい
- ・生えたての6歳臼歯の手前に乳歯があるため磨きにくい
- ・生えて間もない永久歯は質が弱い
- ・かみ合わせの溝が深いことが多く、汚れが落としにくい傾向がある

6歳臼歯を虫歯から守る対策としては、次のことが挙げられます。

#### <保護者の方ができる対策>

- ①日頃からお口の状態を確認しておく
- ②低学年までは手先の器用さに欠けるため、必ず仕上げ磨きを行う

#### <歯科医院で受けられる対策>

- ①磨き方のコツや食生活の注意点を学ぶ
- ②歯質を強化できる高濃度のフッ素を塗ってもらう
- ③かみ合わせの溝に"シーラント"をする

6歳臼歯をはじめ永久歯は、生涯使い続ける大切な歯です!!  
定期健診を受けながら歯の健康をまもりましょう。



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

### 梅雨と歯の痛み



梅雨になると頭痛や肩こりなどお体の不調を感じておられる方も、いらっしゃるのではないのでしょうか。

梅雨の時期、歯に痛みを感じた事はありませんか？  
原因は、気圧が関係していると言われています。

高い山に登った時、お菓子の袋が膨らんだり、飛行機が離陸する時、耳がキーンとなったり・・・  
これと同じような事が歯の中でもおこっています。

歯の内部には、歯髄腔(しずいくう)という神経が入っている空洞があります。普段は、外の気圧と等しい状態になっていますが、外の気圧が下がると気圧の差に対応しきれなくなり、内側から圧がかかり痛みを感じると言われています。  
この症状は健康な歯にはあまりみられない症状だそうです。

症状がでる前に毎日の口腔ケアはとても重要です。特に高齢者、要介護者、認知症の方など満足のいく口腔ケアができていない場合は注意が必要です。  
気づいた時には歯の根っこまでむし歯におかされている事もよくあります。

お口の中を清潔に保つ事で  
様々な病気の予防にも繋がります!

～気になる事など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 随時受入れ中