

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 1/17(水)終日
1/20(土)13:00~ 1/24(水)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
29	30	31				

ゆみこ歯科クリニック

診療時間 (木・日・祝日休診)
木曜日 訪問診療のみ
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
1/16 1/23 1/30 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
29	30	31				

まちだ歯科スタッフ通信

節目年齢歯科検診を受けましょう！

歯周病とは

歯と歯ぐきのすき間から侵入した細菌が、歯ぐきに炎症を引き起こし、さらに歯を支える骨を溶かす病気です。放っておくと歯周病は進行し、最終的には大切な歯が抜けてしまいます。歯周病は歯の喪失だけではなく、その細菌がつくる毒素が血液中に入ることによって全身の健康に影響を及ぼします。

節目年齢歯科検診の対象は

年度内に**40歳 50歳 60歳 70歳**なる方です

< 検診内容 >

問診、歯ぐき（歯肉出血、歯周ポケットの深さ）、むし歯、歯列、噛み合わせの状態、顎関節、口腔粘膜、口腔清掃の状態（歯垢・歯石の付着）、結果の判定・説明

< 自己負担金 >

400円

< 持参するもの >

- ・保険証
- ・健診票



節目年齢歯科検診を受けてかかりつけ医、歯科医をつくり定期的に歯科検診を受けて健康寿命の延伸をはかりましょう！

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。今年の目標は、予防管理型のクリニックのさらなる充実を図っていききたいと思っています。普段歯ブラシだけで磨いている方がまだまだ多いと思います。歯ブラシだけ使用しての歯磨きは、頑張っても磨いてもプラークの除去率は60%、そこへデンタルフロスや歯間ブラシをプラスすることで、プラーク除去率を80%まで引き上げられます。約80%のプラークがうまく除去できても、どうしてもとりきれない細かなすき間の汚れや歯石、バイオフィルムは付着したままです。



落ちしきれない汚れを放置しておくとし歯や歯周病のリスクがあがるので歯科医院で専用の器具を使用して除去が必要です。私たち優和会では、定期的な予防管理を行うことにより更に予防率アップに取り組んでおります。20年前まで、痛い時に歯医者に行くでしたが、現状は患者様の7割弱は予防管理で来院されています。歯の本数が少ないほど全身の医療費が高くなるという研究結果があります。歯の健康を保つことは全身の健康につながります。今年もどうぞよろしくお願ひします。

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
顎運動を日常臨床に取り入れる
Key point
定期管理医院を成功させる5つの条件
医療対策委員会
ホワイトクロスセミナー
インフレに負けない資産運用



●町田 由美子
熊本県歯科医師会理事会
県歯地域包括ケア委員会
介護認定審査会
女性歯科医師の会講演会
ケアマネ研修会
九州老年歯科フォーラム会議
在宅歯科医療研修会
介護と予防の一体化事業会議
医療連携会議
口腔機能低下症指導研修会

啓蒙活動 天明中学校保健委員会

●松岡 輝
女性歯科医師の会講演会

●近藤 磨美
女性歯科医師の会講演会
在宅歯科医療研修会

●黒田 明快美
在宅歯科医療研修会



ゆみこ歯科スタッフ通信

寒い日に起こる歯のトラブル

寒くなると歯が痛くなる事はありませんか？
寒くなると肩こりが起こる様に、歯の痛みも出やすくなる事があります。
原因として一番多いのが「歯の食いしばり」による筋肉痛です。寒さを感じると無意識のうちにくいしばり、顎付近の筋肉が緊張状態になり痛みを感じます。

顎の筋肉が痛い時の対応法

- 負担を避けとにかく安静に！
- 大きく口を開けてあくびすることを避ける
- お風呂で身体がリラックスしてる時に軽くマッサージを行う



関節が痛いときと同様、左右のバランス良くどちらか一方に負担がかかることを避けるほか、疲労、寝不足、ストレスなどこれらの要因を少しずつ軽くして安静を心がけることと時間の経過が必要です。

痛みが続く場合や
ひどくなる様でしたら
ご相談ください。



訪問診療部より

よく噛むことの8つの効果



年末やお正月は、美味しいご飯を食べることが増えたと思います。皆さん食事する時しっかり噛んでいますか？

《よく噛むことのメリットとその理由》

- ①胃腸の働きを促進する。
唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、細かくかみ砕けば胃腸への負担を和らげます。
- ②むし歯、歯周病、口臭を予防する。
唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用によって口の中の清掃効果が高まります。
- ③肥満を防止する。
ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。
- ④脳の働きを活発にする。
噛むことで脳への血流が増加し働きを活発にするため、脳の若さを保って老化を防止します。
- ⑤全身の体力が向上する。
よく噛めば全身に活力がみなぎり体力が向上します。
- ⑥味覚が発達する。じっくり味わうことができます。
- ⑦発音をはっきりする。
口の周りの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。
- ⑧ガンを予防する。唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん物質の発がん性を抑制する効果があると言われています。

よく噛んで食べることは、全身に良い影響を与えます！今日の食事から見直してみてください。

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