

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 6/19(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

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 火曜終日 水曜終日
 金曜日午前 訪問診療
 6/29(土)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

まちだ歯科スタッフ通信

★マスターしよう！歯ブラシの当て方

・歯の表面はブラシを直角に当てる

表面は、歯ブラシを歯に直角に当て、左右に細かく振動させながら移動させる。



・歯と歯ぐきの境目は45度の角度で

歯茎の縁は歯ブラシを45度に当て、細かく振動させる。裏側も同じく行う。歯周病予防に効果的。

・前歯の裏側は縦磨き
 前歯の裏側を磨くときは、歯ブラシを縦に持って汚れをかき出す。



・歯ブラシの正しい持ち方
 鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまむように持ちます。力を入れないように！！

Dr.'s MESSAGE

科学の進歩により、遺伝子検査で自身の病気のなりやすさ等が手軽にわかる時代となりました。
 遺伝要素はあるといっても必ずなるというものではなく、環境要因、いわゆる生活習慣が関わることとも知られています。
 折しもコロナ感染症の蔓延により唾液検査も有効な検査として知られるようになりました。
 歯科の領域では以前より虫歯のなりやすさ等について唾液検査を行っていましたが、培養して検査結果が出るのに時間がかかるため、なかなか浸透しませんでした。



唾液を培養せずに即日結果が出る唾液検査の器械が開発されたため、私共優和会で導入し、皆様に提供することにしました。
 理由は、ご自身の口腔清潔度、歯や歯ぐきの健康度を数値で把握することで再発を防ぐためには何を重点的に取り組めばよいかを把握し、生活習慣や健康を維持するためのメンテナンスも含めて口腔健康管理を行うことができるからです。
 血液検査と違い、針を刺すわけでもなく痛みありませんので是非ご利用いただければと思います。

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
日本ヘルスケア歯科学会TOKYOワンデーセミナー

●町田 由美子
県歯理事会
県歯地域包括ケア委員会
介護認定審査会
医療と介護の一体化会議
口腔外科研修会
在宅歯科医療モデル地域会議
認知症の口腔支援セミナー
西区医科歯科の会
施設の口腔衛生管理会議

●折田 剛
エンドクラウンの基礎、臨床のポイント

●松岡 輝
高齢者の身体・心理・栄養が学べる

●楠 美由紀・上田 夏末
日本ヘルスケア歯科学会TOKYOワンデーセミナー

★啓蒙活動★
熊本西高等学校歯科検診（まちだ歯科）

優和会は
ママとこどもの歯医者さん加盟店です

ママとこどものはいしゃさん。



ママとこどもの歯医者さんとは
安心安全、そして誠実な治療を提供する
全国的に展開している歯科医院グループです。

ゆみこ歯科スタッフ通信



唾液のチカラ



唾液にはお口の健康だけでなく体の健康にも関わる様々な働きがあるのをご存知ですか？

唾液は主に耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つの大きな唾液腺から1日約1ℓ分泌されます。

唾液の働き



1 消化作用



2 抗菌作用



3 粘膜保護作用



4 食塊形成作用



5 pH緩衝作用



6 粘膜修復作用



7 再石灰化作用



8 潤滑作用



9 自浄作用 (食べ物を洗い流す)



唾液は健康状態を知るための情報源にもなります。
唾液が持つ情報を歯と口の健康維持に生かそうという
検査が「**唾液検査**」です。
唾液に含まれる成分や菌の数を調べることで歯と歯茎
の健康、口の中の清潔度まで調べることができます。

ゆみこ歯科クリニックでも唾液検査を導入しています。
唾液検査を行うことによってご自身の口腔内環境がむし
歯や歯周病になりやすい環境にあるのか？何が原因
なのか？どう予防すればいいのかが分かります。
しっかりご自身で原因を理解し、むし歯や歯周病を治
療するのではなく、予防を行っていきましょう。

訪問診療部より

嚥下のリハビリ ～上手にむせる練習～



むせている姿は、はたから
見ているととても苦しそ
うに見えます。
けれども、「むせる」のは
誤って気管の方へ落ちそうに
なった食べ物を反射的に吐き
出そうする防御反応なので、
大きくエッヘンとむせることは、正常な反応です。

しかし、嚥下機能が低下すると、むせがなかなか止
まらなくなったり、むせることすらできなくなったり
します。

嚥下機能を維持させ、低下を防ぐには、口腔リハビ
リが効果的です。日頃から正しく上手にむせるため
の呼吸の練習をしておきましょう。

《深呼吸とせきの呼吸練習》

深呼吸をしていったん息を止め、その後、エッヘン
とせきをして大きく息を吐きだす。これを何度か繰
り返す。

《腹式呼吸の練習》

うつ伏せ寝の状態、5～10分、お腹を意識して呼
吸する。ただし、自分で寝返りができない人の場合
は注意が必要。

腹筋や背筋を鍛えることも
誤嚥の予防に繋がります！

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