

## 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 7/10 (水)11:30~  
7/12 (金)・7/13 (土) 7/20 (土) 終日



月	火	水	木	金	土	日
					6	7
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 火曜終日 水曜終日  
金曜日午前 訪問診療  
7/13 (土) 終日  
7/22 (月) 12:00~



月	火	水	木	金	土	日
					6	7
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

### 歯周病を防ぐ「歯ぐきマッサージ」とは… 高齢になってからでも遅くない

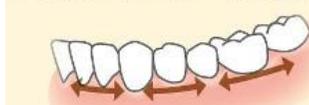
○おうちでできる歯茎ケア

#### 歯茎ケアの効果

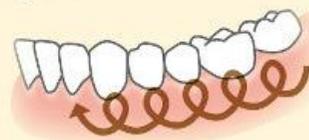
- 歯茎の血行促進
- 唾液分泌促進
- リラクゼーション効果
- フェイスラインのリフトアップ効果



#### 歯ぐきマッサージのやり方



①歯と歯ぐきの境目を小刻みに動かす



②歯ぐきの根元からくるくると弧を描くように動かす

#### ☆指でマッサージする方法

- 1.手をきれいに洗う。
  - 2.歯磨きをして歯の汚れを除く。
  - 3.人差し指にジェル状の歯磨き粉をつける。
  - 4.人差し指の腹で、歯茎全体をゆっくりとなでる。
  - 5.右上の図同様で①歯と歯茎の境目を小刻みに動かす。②歯茎の根元からくるくると弧を描くように動かす。
- ※一か所あたり10秒~15秒程度が目安・口の奥から始めるとやり残しがない。

#### 注意事項

指でマッサージをする前に必ず爪が長くないか確認し長ければ爪を切って行いましょう。

## Dr.'s MESSAGE

まちだ歯科クリニックの外科です。5月より育休から復帰しましたので、またよろしくお願い致します。

自分自身も子育てが始まり、勉強したいと思っていたため育休中に食育アドバイザーと幼児食インストラクターの資格を取得しました。その中で歯科と関連がある部分をお伝えしていこうと思います。

今回は子供の咀嚼についてです。離乳食は大人が食べさせますが、1歳前後になると目の前の食べ物を自分で手掴みで食べたがるようになります。



## 外科 千愛



自分の目で見て、手を使い口にして噛んで食べることは脳の活性化や唾液を分泌して虫歯予防等のメリットに繋がります。逆によく噛まないと言肉炎、虫歯のリスクを高め、喉の感染症にかかりやすくなります。顎の発達に影響を及ぼし、歯列不正を起こしたり、咀嚼筋が発達しないため話し方に影響を及ぼし、足を踏ん張れないため瞬発力が低下する事があります。

悪影響が多くあるため子供の頃からしっかり噛む習慣をつけましょう。



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  
医療対策講演会  
ワイズメンズクラブ例会  
熊本協議会  
生田予防セミナー
- 町田 由美子  
県歯理学会  
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  
在宅歯科医療モデル地域会議  
医療対策講演会  
熊本市地域ケア会議研修会  
プレオルス歯科矯正研修会
- 松岡 輝  
鹿児島大学同窓会熊本県支部会講演会  
プレオルス歯科矯正研修会
- 近藤 磨美  
鹿児島大学同窓会熊本県支部会講演会
- 水野 里紗子  
3M How toコミュニケーション

### ★啓蒙活動★

阿蘇市口腔衛生管理研修会  
なすび園口腔衛生管理研修会  
末次介護医療院口腔衛生管理研修会  
口から食べる幸せを守る会全国パネリスト

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

### 口腔機能発達不全症



『口腔機能発達不全症』という言葉を知ったことはありますか？  
症状として

- ・食事の時、うまく噛めない、飲み込めない。
- ・しゃべる時、うまく発音できない。
- ・口が常に開いている。
- ・寝ている時いびきをかく。
- ・指しゃぶりがやめられない。
- ・爪をかむ、舌をかんでいる。
- ・歯並びが悪い。
- ・目に力がなく、口がへの字、顔にしまりが無い。
- ・唇が厚ぼったい。
- ・食べこぼすことが多い。
- ・鼻呼吸ではなく、口呼吸をしている。
- ・滑舌が宜しくない。



これらに当てはまるものがあれば『口腔機能発達不全症』の可能性が有ります。

そのままでは、食べる、しゃべる、呼吸するための筋肉が正常に発育しないだけでなく、顎の骨の成長も阻害されてしまいます。その結果、**顎の骨が小さい、歯並びが悪くなる、鼻腔や気道が狭くなる、顔立ちがいびつになる**といった、リスクが生じます。

### 口腔機能発達不全症の検査

検査では、保護者さまの聞き取りのほか、かみ合わせや呼吸の状態、歯並びやのどの形態、口を閉じる力や舌の力の測定を行います。

口腔機能発達不全症の検査、治療は、18歳まで保険適用で、出来ます。

気になる方は、お気軽にスタッフに、お声かけてください。

## 訪問診療部より

### 高齢者の熱中症対策



～対策～

熱中症で救急搬送された方は、年齢層別で65歳以上の高齢者が最も多く全体のおよそ半分を占めています。歳を重ねると、熱中症になりやすくなります。

#### ①気温や湿度を計って知ろう

高齢者は体温の調節機能が落ちてくる為、暑さを自覚しにくく熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。今いる環境の危険度を知ることが大切です。

#### ②室内を涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿器・扇風機などを適度に利用し涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

#### ③水分を計画的にとろう

高齢者は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくい為、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。

#### ④お風呂や寝るときも注意しよう

入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくとうよいでしょう。

#### ⑤お出かけは体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まる事に加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とりましょう。

高齢者は自分で暑さやのどの渴きに気づきにくいので、周りの人が体調をこまめに気かけ、予防対策を促してあげましょう！

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け入れ中