

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 8/17 (土) 10:00~



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	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
 8/30 (金)・8/31 (土)



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

『食育』

安心・安全な卵の選び方

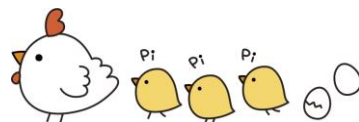
●卵を選ぶポイント●

<飼育環境>

養鶏場で行われている飼育は、大きく分けると「**ゲージ飼い**」と「**平飼い**」の2種類に分かれます。

日本では、90%以上の養鶏場が**ゲージ飼い**です。ゲージとは金網でできた鶏かごのことです。自由に動けず、ストレスがかかりやすい為、病気に弱い傾向があり卵の質が落ちる事があります。

平飼いは鶏を地面の上に放す飼育方法で、鶏たちは鶏舎の中を自由に動きまわる事ができストレスフリーの状態です。



<エサの種類>

ゲージ飼いの鶏のエサは、コストを抑えるために遺伝子組み換えの輸入穀物などが使われている可能性があります。

平飼いの鶏のエサは、抗生物質や抗菌剤不使用の飼料で小麦・米ぬか・大豆を主体としています。

まずは、知る事が大事です！
 卵を選ぶ時の目安にしてみてください。

Dr.& MESSAGE

こんにちは。ゆみこ歯科クリニック勤務医の松岡輝です。
 想像を絶する暑さが続いています。年々暑くなっているような気がするほどです。水分補給は勿論ですが、厚さを避けて涼しい場所にいるのが一番の熱中症対策です。体調を崩さないよう私自身も気を付けたいと思います。

気温が高くなると、どうしても口で呼吸してしまいがちです。そうすると口が乾燥しやすくなったり、舌の表面が白くなり、舌苔となる方もいます。

舌苔は口腔衛生状態を表していて、口の乾燥だけでなく、舌の動きが悪くなっても増えます。また、東洋医学的には消化器の不調を示す所見になっているようです。



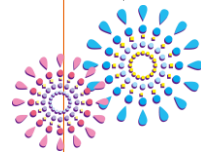
舌苔は菌や粘膜の老廃物が舌の凹凸に溜まって形成されます。薄くついている場合は問題になりませんが、分厚く多量に付着していると口臭や、最悪の場合肺炎の原因となります。

基本的には治療の必要はなく、よく噛んで食べるなどで舌を動かし、舌の自浄作用を活性化させることが重要になります。

どうしても気になる時は専用のブラシで優しく舌を清掃するようにしてください。ゴシゴシ擦ってしまうと粘膜に傷がつき、かえって舌苔が分厚くなったり痛みの原因になってしまうので加減が必要です。

ご自身の舌の状態やケアについては気軽に、お気軽にお尋ねください。

松岡輝





優和会
Staff Blog
随時更新中!!

先月の学び

●町田 宗一郎
PMC DENTAL AWARD2024
医療対策委員会
熊本県警協議会
ワイズメンズクラブ例会

●町田 由美子
県歯理学会
全国歯科保健大会実行委員会
介護認定審査会
日本口臭学会
機能的マウスピース矯正研究会
介護支援専門員協会と連携会議
医歯連携セミナー
山鹿市多職種連携講演会
在宅歯科医療モデル地域会議
人事評価研修会

●松岡 輝
このままで良い!? 子供のお口

●折田 剛
アイコン審美修復セミナー

●前村加那子・水野里紗子・上田夏未
PMC DENTAL AWARD2024

啓蒙活動 天明中学校保健委員会

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。



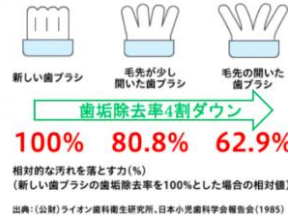
ママとこどもの歯医者さんとは
安心安全、そして誠実な治療を提供する
全国的に展開している歯科医院グループです。

ゆみこ歯科スタッフ通信

毎月8日は歯ブラシ交換の日



歯ブラシの毛先、広がってませんか？
毎日使う歯ブラシの交換の目安は月に1回です。



新しい歯ブラシ

毛先がシャキッとした歯ブラシで磨くと歯と歯の間や奥歯のくぼみなど効率よく磨けます。

古い歯ブラシ

どんなに丁寧にブラッシングしても毛先が歯に当たりにくくなります。毛先の弾力が無くなり、プラーク除去率が下がります。

よく歯ブラシの毛先が開いてきたら交換時期という事を聞きますが、僅かな毛先の開きでも汚れを落とす力が2割も低下してしまうそうです。頑張っても磨いて汚れが残ってしまっているのはもったいないです。

皆さんはどれ位で歯ブラシ交換されてますか？
歯ブラシの硬さやヘッドの大きさ、年齢、歯ぐきの状態によっても選ぶ基準は変わってきます。
歯ブラシ選びで分からない事があればお気軽にお問い合わせください。

訪問診療部より

～認知症予防の重要性～



認知症を発症すると健康面や日常生活全般に様々な支障が出るため、予防が重要です。認知機能が低下すると、多方面に影響が現れ活動量も減少します。次第に足腰が弱り転倒するなどケガのリスクも高まります。

家にこもりがちになり、他者と関わる機会が減ると、さらに認知機能が低下する悪循環となります。

「認知症予防の10カ条」とは？

- ①塩分と動物性脂肪を摂りすぎないバランスの良い食事を
- ②適度に運動を行い足腰を丈夫に
- ③深酒とタバコは減らし規則正しい生活を
- ④生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療を
- ⑤転倒に気を付けよう！頭の打撲は認知症を招くことも
- ⑥何事にも興味と好奇心をもつように
- ⑦考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩くよくよしないで明るい気分で生活を

以上の内容を実践することで、認知症の発症リスクを低減できます。

末永く豊かで健康な生活を送るためにも、ぜひ日常生活に取り入れてみましょう！

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・インターンシップ 随時受入れ中