

## 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 9/11(水)16:00~  
 9/24(火)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  
 9/2(月)17:00~  
 9/21(土)・9/26(木)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

### ◇食事中の姿勢とお口の関係◇

普段の食事中に正しい姿勢を意識して食べていますか？  
 今回は4つのポイントに分けて紹介していきます。  
 お子様や自分自身の食事中の姿勢を振り返ってみましょう！

#### ①テーブルと椅子の高さがあっている

椅子に背筋を伸ばして座った時に腰とひざの角度が90度になっている。また、テーブルに手を置いた時にひじの角度が90度になっていてテーブルとひじが同じ高さになることが大切です。

#### ②椅子の座面の奥行きを合わせる

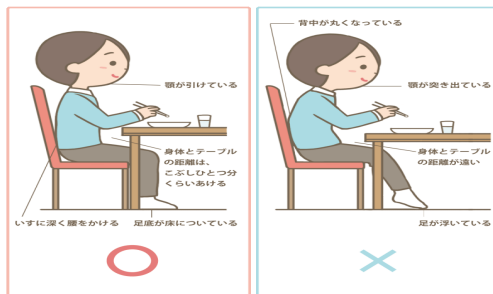
お尻から膝までしっかりと座面があるものを選びましょう。

#### ③足の裏を床につける

足の裏全体がしっかりと床につくことが大切です。もし届かないのであれば足台を準備しましょう。

#### ④テーブルと身体の距離はこぶし1つつ分

一人で座って食後椅子を引くことなく一人で降りれてしまうようであれば距離が空きすぎです。



足が浮いた状態だとしっかりと噛むことができず、顎の発育が悪くなり歯並びが悪くなる可能性があります。また、食事中の姿勢が歪んでしまう事で左右の歯で均等に噛むことが出来ません。それにより顎の発達に左右差が出来てしまいかみ合わせが悪くなります。子供だけではなく大人も食事中の姿勢を改めて確認して改善していきましょう。

## Dr.'s MESSAGE

まちだ歯科クリニックの町田です。  
 6月21日に閣議決定された来年の予算の重点方針を定める骨太の方針で歯科に関する記載がより充実した内容となりました。  
 2017年に歯科が初めて骨太に記載され、当時は75文字、2023年は253文字、2024年は270文字と年々内容も分量も充実してきています。  
 骨太の全文量は変わらない中、歯科の分野が増えるということは、国がようやく歯科の重要性を認めてきたのかと思います。  
 人生100年時代を迎える中で健康寿命を延ばすためには、歯を含めた口腔内の健康維持が極めて重要であり、2025年には、国民皆歯科健診が導入される予定になっています。



町田 宗一郎



私の子供のころ(昭和50年代)は、夏休みにまとめて治療、もしくは痛くなったら歯医者に行く。夏休みはいつも恐怖に怯えていました。  
 令和の時代に入り、院内の患者さんを見渡すと治療より予防の患者さんが多くなりました。私自身も2か月に1回、歯のメンテナンスに通っています。  
 まだ、かかりつけの歯科がない方がいらっしゃる、ぜひかかりつけを作るようにお勧めください。  
 今月も宜しくお願ひ致します。  
 まだまだ暑い日が続きますが、お体ご自愛下さい。



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

●町田 由美子  
県歯理事会  
県歯常務理事会  
全国歯科保健大会実行委員会  
介護認定審査会  
介護支援専門員協会と連携会議  
在宅歯科医療モデル地域会議  
介護者歯科実技研修会打合せ  
地域包括ケア委員会  
日本摂食嚥下リハビリテーション学会  
マウスピース矯正研修会  
Er.YAGレーザー研修会

啓蒙活動 熊本県歯科衛生士学院講師

優和会はママとこどもの歯医者さんに  
加盟しています。

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

### 歯科専用ガムをご存知ですか？

今回は当院で取り扱っているガムについてご紹介させていただきます。



#### POs-Ca F

じゃがいも由来の食品素材。  
ポスカ成分は、唾液に溶けやすく、歯にしみこみやすい  
カルシウム素材で再石灰作用があります。  
緑茶エキス(フッ素)配合ガムなので虫歯予防にも効果があります。



#### キシリトールガム

むし歯菌のエサにならない甘味料を使っているため、  
むし歯になりにくいと言われています。  
また、甘味料では唯一、むし歯の原因となるミュータンス菌の活動を弱める働きもあります。  
歯科専売のキシリトールガムは市販のキシリトールガムと違いキシリトールが100%配合されています。

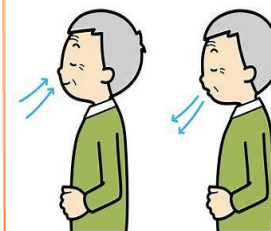
この2つのガムは**特定保健用食品**に指定されています。  
特定保健用食品とは有効性・安全性などの科学的根拠を示して国の審査をもとに許可を受けた食品です。

### ガムを噛む時の注意点

キシリトールガムは糖アルコールのため大量摂取すると下痢や腹部の膨張感を感じお腹が緩くなってしまう方もいるため1日の摂取量は守りましょう。

## 訪問診療部より

### 口腔リハビリテーション ～嚥下のリハビリ～



ふだん私たちは食べ物を飲み込む瞬間は、気管に入らないよう無意識に息を止めています。しかし、呼吸のコントロールがうまくいかないと、息を止めることが出来ずに吸い込みながら食べてしまい誤嚥が起こるのです。

誤嚥は窒息や肺炎の原因になります。  
**安全に食べるためには呼吸のコントロールが重要です！**

#### 【飲み込みのリハビリ】

誤嚥しそうになっても、むせて吐き出す事が出来れば大丈夫。むせる事は反射的に食べ物を吐き出そうとする防御反応なのです。正しくむせるには、お腹に息のため込んで、思い切り吐き出します。

#### ●深呼吸とせきの練習

深呼吸をして、一旦息を止めた後、エッヘンとせきをして息を吐き出します。これを何度か繰り返します。

#### ●腹式呼吸の練習

うつ伏せに寝て、自分の体の重みを利用し、5～10分お腹を意識して呼吸します。ただし、自分で寝返りが出来ない人は注意が必要です。

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 随時受入れ中