優和会NEWSLETTER

●まちだ歯科クリニック TEL：212-4800
●ゆみこ歯科クリニック TEL：319-4181

令和7年5月1日
No.170

今月のカレンダー

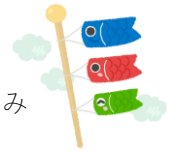
■休診　■午後休診

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　5/21(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　水曜終日
　　金曜日午前　訪問診療

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

悪い癖には気を付けて！

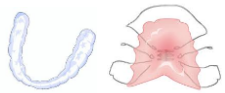
・爪かみ→ 前歯が削れたり、前歯が出る。また奥歯で噛んだときに前歯が噛み合わない状態になる。

・頬杖をつく→ 下顎を片方から支えるような頬杖をつくと、歯並びが内側方向にずれしまい 歯列を変形させてしまう。また顎関節症になる。

・指を吸う→ 上あごが細くなる、前歯が出る。特に歯が生え変わる時期に歯列が狭くなると、永久歯が生えてくるスペースが不足し、ガタガタの歯並びになるリスクが高まる。

・唇をかむ → 下唇を咬むと出っ歯、上唇を噛むと受け口になる可能性がある。また噛み合わせが深くなることを引き起こすこともある。

その他にも流し込み食べ、猫背、うつぶせ寝など様々な原因があります。



なので
子供の頃の生活習慣が大事です！

それでも歯並びが気になる…
というようなことがあれば当法人でも床矯正、
マウスピース矯正を行っています。
お気軽にスタッフにまでお声かけて下さい。

～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。

春を満喫する前に早くも灼熱の夏の気配を感じ始めているところです。今年の夏も熱くなりそうで、今から不安な気持ちになっています。

虫歯や歯周病以外に歯を痛めてしまうことがあるのをご存知でしょうか？ トゥースウェア（歯のすり減り）と呼ばれており、咬耗・摩耗・酸蝕症の三つのタイプが存在しています。

咬耗・摩耗はそれぞれ歯がすり減ってしまうのは同じなのですが、その原因が違います。咬耗は自身の歯同士が擦れて削れてしまうことを指し、摩耗は外的な力によって歯が擦れている状態を指します。

食いしばりや歯ぎしりが咬耗、強すぎる力でのブラッシングが摩耗の具体例としてあげられます。

酸蝕症は文字通り酸によって歯の表面が溶けてしまっている状態のことです。主には酸性の飲料（炭酸飲料、お酢系の飲み物、ワインやスポーツドリンクなど）の常飲により引き起こされます。

いずれの場合も軽度であれば様子を見ることが多いですが、進行すると歯がしみるようになったり、最悪の場合歯を失うことにつながる可能性があります。一度、毎日の習慣を見直してみてはいかがでしょうか。気になることがあればお気軽にお声かけください！

松岡　輝

＊ご家族や職場に歯やお口の中ことで、お困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ！「まちだ歯科クリニック」または「ゆみこ歯科クリニック」へご紹介ください^^

優和会
Staff Blog
随時更新中 !!

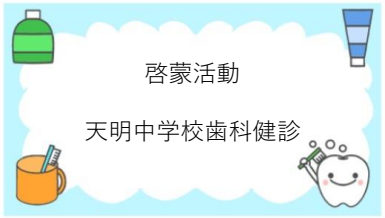
先月の学び

●町田　宗一郎

医療対策委員会
弁護士・損保ジャパン協議会
保健所協議会

●町田　由美子

県歯常務会
県歯理事会
熊本県庁担当課会議
地域ケア会議研修会
地域包括ケア委員会
在宅歯科医療連携室会議
在宅歯科医療モデル地域会議
後期高齢者歯科口腔健診会議
熊本県介護予防プログラム作成会議
EBAC定例研修会
院内SNS運用研修会



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

詰め物や被せ物が脱離してしまったら

詰め物が外れる原因として接着剤の劣化、詰め物と歯の間に虫歯ができたなどがあげられます。

虫歯になっていなければ、そのまま外れた詰め物を、消毒し調整して、**つけ直せることがあります。**
捨てずに持ってきてください！

詰め物、被せ物が外れた時の注意点

＊外れた詰め物や被せ物は捨てない！

＊ティッシュなどにくるまない！
（謝って捨ててしまったり、変形したりします。）

＊外れてしまった詰め物や被せ物を自分で接着しない！
（自己判断でつけ直そうとすると、歯が割れたり、欠けたりする危険性があります。）

＊痛くなくても放っておかない！
（虫歯が進行してしまったり、歯が動いたり、歯は危険な状態になります。）

詰め物や被せ物のすき間や被せ物の中で虫歯ができたことが原因で、脱離した場合は、虫歯の治療後、型をとって、新しい物を作り直します。

詰め物や被せ物が外れてしまった場合,
早めにお越しください

訪問診療部より

低栄養と体重減少

「低栄養」とは、健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態を指します。

高齢者に多く見られ、食欲の低下や、口腔機能の衰えなどで摂食嚥下に問題を抱えるようになると食べにくくなって食事量が減り、体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉量・筋力が低下し、元気がなくなったり免疫力が落ちたりして、体に様々な悪影響を及ぼします。

低栄養は体重減少率からも判断できます。

～体重減少率は～
(通常体重ー測定体重)÷通常体重×100で算定します。

1ヶ月間で５％の明らかな体重減少、または6ヶ月間で10％の明らかな体重減少が見られる場合は「低栄養状態」と判断されます。

ただし、低栄養状態は複数の指標で判断する必要があります。リスクが高いという数値がでた場合には、専門家に相談しましょう。
低栄養が考えらえる場合には、食事内容を見直すとともに、口腔ケアや口腔リハビリなどで摂食嚥下機能を改善することも大切です！

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、ﾊﾞﾘｱﾌﾘｰ化、施設内全面禁煙、熊本県ﾊｰﾄﾌﾙﾊﾟｽ制度協力、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・ｲﾝﾀｰﾝｼｯﾌﾟ随時受入れ中

お問い合わせ：machidadentalclinic@yahoo.co.jp
優和会 NEWS LETTER 内の文章・画像全て転記・転載不可。無断使用お断りいたします。