

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 6/9(月)～6/11(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 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						

まちだ歯科スタッフ通信

オーラルフレイルのこと知っていますか？

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。こんな症状はありませんか？



毎日の生活でオーラルフレイル予防！

お口の体操



口や舌を積極的に使う



歯磨き・
入れ歯磨き



噛み応えのあるものを食べる



定期的な
歯科受診



バランスの
良い食事



両院では口腔機能検査を行っております。
気になる方はスタッフまでお声掛けください！

～message～

まちだ歯科クリニック院長の町田宗一郎です。
梅雨時期に入りましたがいかがお過ごしでしょうか？
私は、雨の日は走る用のサンダルでランニングしています。
最近診療室で朝の歯磨きは、朝食前？後？という質問を受けます。一般的には朝食後正解です。
私の実感としては、朝食前も磨いた方が良く感じています。
寝ている間は、唾液分泌が低下し、お口の中は菌がいっぱい。
(口の中の方が肛門よりも圧倒的に菌が多い)唾液も少なく乾いた状態です。
私は朝のルーティンとして、起床後すぐ次亜塩素酸水で口をゆすいで歯ブラシに何もつけずに1分程度磨きます。

口の中は潤いを取り戻し、その後白湯を1～2杯飲み、瞑想、筋トレ、その後ランニングに出かけます。
お口の中に刺激を与えることにより、唾液がでて夜に増えた菌も洗い流せます。
お口の機能が低下している方では、食事の準備体操としてよいでしょう。
朝食後はフッ素入り歯磨剤を使って、フロスを通して念入りに磨きます。
うっとうしい日が続きますが、気持ちはさわやかに過ごしましょう。

町田 宗一郎





優和会
Staff Blog
随時更新中!!

ゆみこ歯科スタッフ通信

訪問診療部より

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
医療管理・対策合同講演会

●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
カムカム健康プログラム会議
ホワイトニング研修会
院内SNS運用研修会
日本女性歯科医師の会

●村井 健太郎

第1回口腔外科ベーシックセミナー
熊本県歯科医師会第1回学術講演会



夏の〈あの飲み物〉にはご注意を！！

もうすぐ暑い季節がやってきますね。
こまめな水分補給が欠かせなくなりますが、
〈あの飲み物〉・・・スポーツドリンクや炭酸飲料
の飲み方には注意が必要です。

暑い季節、スポーツやアウトドア活動が増えると、
つい手が伸びてしましますが、虫歯の原因にもなり
やすい飲み物です。

①高い糖分含有量・・・糖分は虫歯菌のエサとなり、
口腔内で酸となり、歯のエナメル質を溶かします。

②酸性の飲み物・・・酸性の飲み物は直接エナメル
質を溶かします。特に炭酸飲料はpH値が低く歯を溶
かす力が強いです。

リンゴジュース、オレンジジュースなど、幼児の飲
み物、野菜ジュースもpH値が低く、糖度が高いので
注意が必要です。

防ぐための対策は・・・



1.水分補給は水かお茶です。

2.食後や飲み物を摂取した後はフッ素入りの歯磨き
粉を使用してブラッシングする。

3.市販のシュガーフリードリンクを選ぶ。

これからの季節、水分補給は欠かせません。
飲み物の選び方、口腔ケアに注意しながら良い夏を
お過ごし下さい！！

梅雨の季節 湿気が多いと何かと不快感が増します
がお口の機能にも目を向けてみてください

口腔機能低下症の診断方法—あなたの口は大丈夫？

1. 歯科医院での診断方法

口腔機能低下症の診断には、以下の検査を行います。

- ✓ オーラルディアドコキネシス（発音テスト）
「パ・タ・カ」を繰り返し発音し、舌や唇の運動機能を評価します。
- ✓ 咀嚼能力テスト
専用のガムや食品を噛み、噛む力を測定します。
- ✓ 唾液分泌量の測定
口の乾燥具合を調べるため、ガムを噛んで出る唾液の量を測ります。
- ✓ 嚥下機能検査
水やゼリーを飲んでもらい、むせるかどうかをチェックします。

2. 自宅でできるセルフチェック

- ✓ 口が渇きやすいと感じるか？
 - ✓ 最近、食事中にむせることが増えたか？
 - ✓ 硬いもの（せんべい、ナッツなど）が食べにくいのか？
 - ✓ 「パ・タ・カ・ラ」をスムーズに発音できるか？
- 1つでも当てはまる場合、口腔機能の低下が始まっている可能性があります。

3. 口腔機能低下のリスク

口腔機能が低下すると、以下のようなリスクが高まります。

- ✗ 誤嚥性肺炎の危険性が上がる
- ✗ 栄養不足になりやすい
- ✗ 発音が不明瞭になり、会話がしづらくなる



「60代以上の3人に1人が口腔機能低下症」と言われています 歯科医院での定期検診が予防のカギ！当院でも 口腔機能検査(保険適用)を実施しています
気になる症状があれば、早めにご相談ください

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。

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。

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