

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 7/16 (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 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 | | | |

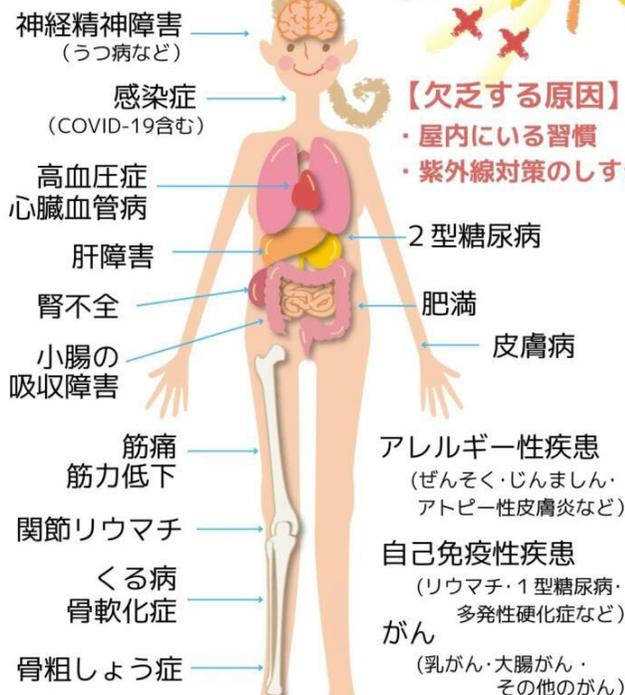
まちだ歯科スタッフ通信

“積極的に摂りたいビタミンD！！”

日本人の98%はビタミンD不足！
 骨を強くして、免疫力を高め、心の健康も保ってくれる
 ビタミンDは、紫外線を浴びる事で体内で生成されます。
 しかし、日本では紫外線を遠ざける人が多く、それが
 慢性的なビタミンD不足に繋がっているのです。
 食事では、青魚・きのこ類がありますが、一日の摂取
 目安に届かない場合が多いので、サプリメントも効果
 があると言われておりますので、日々の健康づくりや将来
 の自分の為・家族の為に積極的に摂っていきましょう！

ビタミンDの欠乏

関連するおもな病気



~message~

皆さん最近カメラで写真を撮っていますか？
 近年はスマホの保有者が増加して、気軽にいろいろ
 な場面で写真を撮る機会が増えてきましたね。
 いつも見慣れている自分の顔ですが、歯並びという
 より笑顔の時の口元の左右差や筋肉の動きの不自然
 さ・ほうれい線やマリオネット線と言われる加齢に
 伴うしわが、写真だと際立っていることに愕然とな
 りませんか？
 年齢相応のしわは味があつて個人的には良いと思う
 のですが、コロナ禍以降、マスク生活で口呼吸とな
 り子供達でも筋力低下がみられ、口元が怠けたため
 に緩んだりしわが多くなった方もいらっしゃいます。
 オーラルフレイルの啓蒙活動をしている歯科医師と
 しては、口元の筋力の衰えには抵抗したいので、
 通勤の車で行き帰りに口の体操をすることを日課
 にしました。

子どもたちの口がぼかんとっている
 時は「可愛いお口」って声をかけて口を閉
 じる事を促したり、家でじっとテレビを見
 ているだけでなくて、登場人物に話かけた
 り、一緒に歌ったりすることも口の体操と
 して効果的です。
 日々の積み重ねが大切ですので、
 「私はお風呂の中でパタカラ体操してい
 よ」とか。
 先日、理事長がこのニュースレターで書
 いたフレッチャーさんのよく噛むことの話
 を読んで、三十回噛むことを意識してい
 るという方もいらして、とてもうれしく思
 いました。
 自分の為の、何か一つ良い習慣を継続され
 ていたらぜひ私たちに教えてください。
 みんなでよい日々を過ごしましょう。

町田 由美子



優和会
Staff Blog
随時更新中!!

先月の学び



●町田 宗一郎
お口と脳の健康を科学する
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
認知症対応力向上研修会議
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
カリオロジー研修会
老年歯科医学会

●松岡 輝
お口と脳の健康を科学する

●村井 健太郎
PEEK冠の臨床応用と接着のポイント

●折田 剛
熊本市歯科医師会学術講演会

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。

お問い合わせ: machidentalclinic@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。

ゆみこ歯科スタッフ通信

こどもの

歯並び大丈夫??

Part1



お子さんの歯並び大丈夫かな? って気になってる親御さんは多いのではないですか?
乳歯の歯並びは、永久歯が生え変わる6歳前後までは様子を見てもいいでしょう。
しかし、それまでの生活習慣や癖などで歯並びが悪くなる環境を作ってしまう可能性があるんです!
今回は、その悪癖の1つの指しゃぶりについてです!

指しゃぶりは4歳まで!

4歳頃は歯や顎の発達が著しい時期であり、歯並びに悪影響を及ぼす可能性があります。
3歳までは様子を見てあげて大丈夫です◎
頻度や強さにもよりますが、“4歳になる前”を目標に卒業できるのが良いでしょう!
自然とおさまることが多いのですが、なかなかやめてくれないときは、

- 注意するときは絶対に叱らない!
- 手先を使う遊び、外遊びを取り入れる
- 好きなキャラクターの絆創膏を貼ってみる
- 専用の口にいれると苦い無害なマニキュアを利用する

など、

お子さんが自発的にやめたいという気持ちを持つことが大事なので、少しでも指しゃぶりをしていない時間が増えたら褒めてあげましょう!(^^)♪

訪問診療部より

高齢者の脱水症状



『脱水症』とは、体内の水分が足りない状態のことをいいます。

高齢になると感覚器官も衰え、のどの渇きを感じにくくなります。また、体内に蓄えている水分量も若い頃に比べて少ないので、水分補給をしないとすぐに脱水症状を起こします。

脱水症状が起こると、自覚症状としては口の渇きや体のだるさ、立ちくらみなどを訴える事が多いです。そのほかに食欲低下や脱力、微熱が続いたり、血液がドロドロになったり、脳梗塞や心筋梗塞の危険性も高まります。

自分ではのどが渇いたという感覚がないので発見が遅れ、気が付いたら意識がもうろうとしていた、なんてことにもなりかねません。

高齢者の1日の必要水分量(食事に含まれる水分も含む)は、一般的に体重1kgあたり約25ml~30mlを目安に計算します。ただし、活動量や疾患の有無、環境条件により調整が必要です。

※例えば、体重60kg、65歳以上の高齢者の場合
 $60\text{kg} \times 25\text{ml} \sim 30\text{ml} = 1500\text{ml} \sim 1800\text{ml}/\text{日}$ となります。

夏季には、より脱水症の危険性が高くなるので、周囲の人が注意を払い、水分を補給しやすい環境を作ってあげましょう!

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・インターンシップ 随時受入れ中