

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 8/20（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

8/2（土）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

まちだ歯科スタッフ通信

金属のバネを使用しない入れ歯「キレイデス」

部分入れ歯でこんなお悩みありませんか？

- ・金属バネが目立って人前で大きく口を開けられない...
- ・入れ歯に段差があってうまく喋れない...
- ・歯と入れ歯のすき間によく食べ物がつまってしまう...

金属バネあり

(写真は同じ患者様です)

金属バネが無い

従来の入れ歯

「キレイデス」装着時

すき間がない

歯と入れ歯の隙間がほとんどないので、食べ物が入りにくく食事が快適です

食べ物がつまらない

薄くて軽い

薄くて軽いため、発音しやすく着けていることを忘れるほどの装着感

重さは*4割減!!

10.7g

6.3g

従来の入れ歯

「キレイデス」

お口の状態に合わせて、色々な形で作ることが出来ます

装着感の良い入れ歯なので、ストレスのない日常生活を送ることができます。
入れ歯でお困りの方、気になる方はお気軽にスタッフにお声がけください。
待合室にパンフレットも置いてありますので、ご自由にお取り下さい。

~message~

7月も終わりのよいよ8月、熱中症が心配な季節ですね。
一方で私たち歯科医にとってはむし歯が心配な季節でもあります。
熱中症対策にはスポーツドリンクや塩飴などがおすすめです。糖が含まれ、口の中を酸性にして歯を溶かします。
熱中症対策のためと一日に何度も摂取すると、口の中に糖が溜まる機会が増え、むし歯のリスクを高めます。
スポーツドリンク補給後は水で口をすすぐ。
ダラダラと何度も補給するのではなく運動の前後にまとめて摂り、合間の水分補給は麦茶、水にする。

またストローを使って飲むことで糖がなるべく歯に触れないように摂取でき、むし歯のリスクを減らすことが出来ます。
塩飴摂取後も水で口をすすぐ、必要な時にだけ短時間で舂め、長時間舂めないようにする。
また、ノンシュガータイプのもので代用するなどが挙げられます。
夏の暑さが続く季節は熱中症対策だけでなく口の健康にも注意が必要です。
水分補給やバランスの良い食事を心がけ、歯や歯ぐきを守りながら夏を乗り切りましょう。
まちだ歯科クリニック 歯科医師 松田 晃輔



優和会
Staff Blog
随時更新中!!

ゆみこ歯科スタッフ通信

こどもの Part2

歯並び大丈夫？

7月号では、指しゃぶりが歯並びを悪くしてしまう悪癖の一つというお話をしました。他にもこどものうちからいくつかの点に気を付けることで、歯並びの乱れを予防する方法をご紹介します。

① 口呼吸していないか？

鼻ではなく口で呼吸をしていると、ポカンとお口があいたままで、お口の周りの筋肉が発達せず、歯並びが悪くなる原因になる。

☆アレルギーがあれば耳鼻科の受診を検討しましょう！

② しっかり噛んで食べる

しっかり噛まないで顎の発達に影響が出て、歯が並ぶスペースが狭くなり、歯並びが悪くなる要因となります。☆よく噛む必要がある食材（人参、根菜、干物など）もバランス良く取り入れる！

③ 姿勢に気を付ける

猫背や頬杖などの癖があると、顎の発育に悪影響を及ぼす。

☆食事中や勉強中の姿勢をこまめにチェック！

こどもの骨がまだ成長途中の段階で、歯が並ぶスペース・環境を整えておくことが大事です!!

訪問診療部より



厳しい暑さが続きます 夏の疲れがしやすい時期身体もお口もリフレッシュして過ごしてくださいね

口腔機能低下症の治療と改善
—今日からできるトレーニング—

1. 口腔ケアの徹底

- ✓ 毎日の歯磨き・舌の清掃をしっかり行う
- ✓ 唾液の分泌を促す
(ガムを噛む、唾液腺マッサージ)

2. 口腔機能を鍛えるトレーニング

- ✓ 「パ・タ・カ・ラ」「あ・い・う・べ」体操
(発音を繰り返すことで舌や唇の筋力を強化)
- ✓ 口を大きく開け閉めする運動
(表情筋を鍛える)
- ✓ 風船を膨らませるトレーニング
(口周りの筋力アップ)

3. 食生活の改善

- ✓ よく噛む食材（根菜類・ナッツ類）を取り入れる
- ✓ 水分をしっかり摂る
- ✓ 柔らかいものばかり食べない



「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

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

先月の学び

●町田 宗一郎
低周波治療器臨床応用
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
県歯臨時代議員会
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
九州口腔衛生学会運営会議
院内SNS運用研修会

●村井 健太郎
笑気吸入鎮静法実践セミナー

●折田 剛
歯科医師会社会保険・医療苦情セミナー

啓蒙活動

広域連合会後と保険の一体的実施に係る市町村職員向け研修会 講師
『地域に広げよう！オーラフレイル予防～口腔から始める健康寿命延伸』
なすび園 研修会
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。