



## 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



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

### 妊婦歯科健診

～かかりつけ歯科を見つけるチャンス～  
妊娠中のお口のトラブル

#### ①女性ホルモンの分泌が増加

歯周病菌が増加します。

また唾液が酸性に傾き、唾液の再石灰化を促す力が弱まりお口の中をきれいにする自浄作用も低下します。

#### ②生活習慣の変化

つわりで歯磨きがしにくくなったり、飲食物の好みが変わったり食事や間食の回数が増えます。



- ・歯垢がたまりやすくなる
- ・むし歯になりやすくなる
- ・歯茎の炎症や出血が起こりやすくなる
- ・歯周病になりやすくなる

★2500g未満の低体重児  
★妊娠37週未満で生まれる早産児のリスクがあります。

～歯科治療を受けるならこの時期～

#### 妊娠中期（16～27週頃）“安定期”

つわりがおさまり、比較的体調が安定してくる時期だからです。

新年あけましておめでとうございます。  
医療法人社団優和会理事長の町田宗一郎です。  
皆様が穏やかな気持ちで新しい1年を迎えられましたことを、心よりお慶び申し上げます。  
お正月は実家のある沖縄で過ごし、正月2日には56歳の誕生日を迎えました。  
趣味のマラソンは続けていますが、年齢と共に体の変化を感じることもあります。  
そのため、健康を見直す機会として断酒を続け今年白米や小麦、白砂糖などの摂りすぎにも気を付けることにしました。



最近投資の話題をよく耳にしますが、何より大切なのは健康への投資だと感じています。  
お口の健康は、食事や会話を楽しむための大切な土台であり、全身の健康にもつながります。  
私自身も2か月に1度、歯のメンテナンスを欠かさず行っています。  
本年も皆様のお気持ちに寄り添い、安心して通っていただける歯科医療を通じて、健やかな毎日を支えてまいります。  
どうぞよろしくお願いいたします。

医療法人社団 優和会  
理事長 町田宗一郎



あけまして  
おめでとう  
ございます

今年もよろしくお願いします



## 先月の学び

●町田 宗一郎  
医療歯科連携 糖尿病と歯周病について  
紡ぎ大学  
宮菌・佐藤先生経営セミナー  
ササキ予防セミナー

優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

●町田 由美子  
県歯常務会  
県歯理事会  
在宅医療連合会会議  
地域包括ケア委員会  
在宅歯科医療連携室会議  
後期高齢者歯科口腔健診会議  
在宅歯科医療研修会  
女性歯科医師の会講演会  
ケアカフェ 災害と栄養

## 啓蒙活動

熊本歯科衛生士学院講師  
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。

## 知ると怖い・・・歯周病



歯周病は全身の健康の関与に大きく関係していると言われて  
ています。どんな病気に関与しているか知っていますか？

### アルツハイマー型認知症

歯周病菌はアルツハイマー型認知症の病態を増悪させる  
可能性が指摘されています。歯周病による炎症反応で  
アルツハイマー型認知症患者の脳内に蓄積されるアミロ  
イドβという物質が作られることが報告されています。

### 糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させる一方で、悪化した歯周病が  
糖尿病の病態に悪影響を及ぼすことを示す研究結果が多  
く報告されています。糖尿病と歯周病の間には双方向の  
関連性があります。

### 心血管疾患

歯周病菌が血管に入り込んで血管を傷つけたり、歯周病  
によって産生された炎症性の物質が血管に炎症を引き起  
こしたりすることで、心血管疾患の原因となる動脈硬化  
を誘発・悪化させていると考えられています。

### 関節リウマチ

関節リウマチ患者は歯周病の罹患率が高く重症化しや  
すいという報告があります。歯周病と関節リウマチの  
原因・病態には共通点が多く炎症性の物質が過剰に産  
生されることで病気が進行すると考えられています。



## 少しの工夫でできる 高齢者の窒息事故を防ぐ方法

高齢者に発生する窒息事故の  
タイミングは食事の最中が  
最も多くなっています。



### 高齢者の窒息事故を防ぐ方法

- ①食品を小さく切るなど食べやすい大きさにする  
(高齢者の噛み砕く力が弱い為)  
一人ひとりの嚥下機能に合わせたサイズにカットするよう  
にする、細すぎて食塊が作りづらくなってしまうのは、窒息事  
故予防に逆効果となる
- ②一口の量は無理なく食べれる量にする
- ③急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込  
むように促す・見守る
- ④食事の際は、最初にお茶や水等を飲んで喉を湿らせる  
(食べ物の通過を良くする)

事故発生件数が一位の『餅』にも注意が必要です。餅は温度  
が下がるにしたがって硬くなる性質があります。その為口の  
中に入れて喉を通る時には温度が下がり硬くなっています。  
さらに、餅は温度が下がるほどくっつきやすくなるので、口  
の中で餅同士がくっつきやすくなり、喉に張り付きやすくな  
ります。特に注意が必要です。

異物による窒息については、認知症での異食行為が原因と  
なっている事が多いです。口に入れる事のできる大きさの物  
は、手の届く範囲に置かないようにしましょう。

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