



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 3/9 (月) 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
3/10午後・3/27・28終日

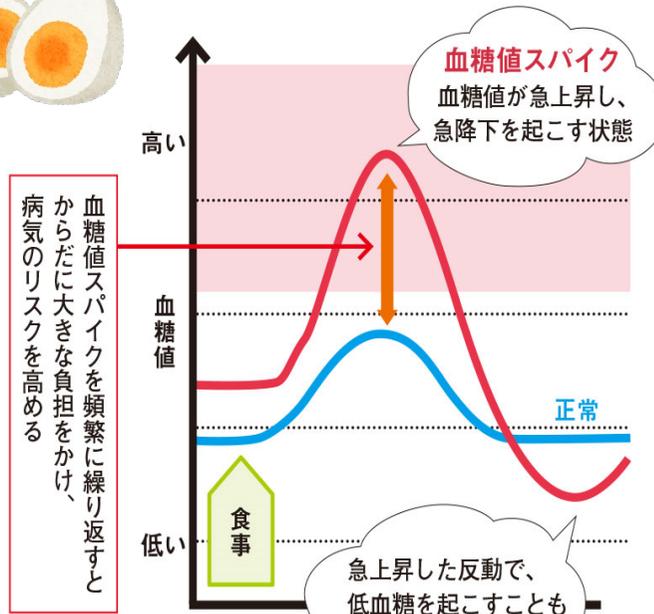
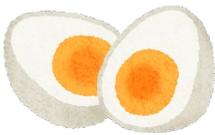


月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

まちだ歯科スタッフ通信

食育《最強の完全栄養食》 ～ゆで卵の効果～

- ①脳・神経・細胞・身体を作る完全栄養食**
良質なたんぱく質で身体のエネーギーとなる卵。ビタミンA・D・E・鉄分やカルシウムが豊富です。記憶力を高めるレシチンが含まれ認知症の予防・脳の活性化・免疫力アップ・肝機能を高める効果なども期待できます。
- ②視力の維持**
卵には目の健康を保つ効果のあるルテインが含まれています。ルテインのサプリと卵を食べた場合の血中濃度を比較すると卵はサプリの3倍以上なのです！
- ③血糖値スパイクを起こしにくい**
ゆで卵は糖質がほぼゼロであり、食後の血糖値をほとんど上昇させない、非常に血糖コントロールに適した食品です。食事の最初に食べる事で後の炭水化物による血糖値の急上昇を抑える効果も期待できます。



こんにちは。
まちだ歯科クリニック歯科医師の松田です。
早いもので三月になりました。少しずつ暖かい日も増えてきましたが、その一方で花粉症が辛い季節でもありますね。この時期「むし歯でもないのに歯が痛む」「なんとなく歯に違和感がある」と感じる方がいらっしゃると思います。
実はそれ、花粉症による鼻づまりが関係していることがあるのです。
鼻の奥には「副鼻腔」という空洞があり、その中の「上顎洞」は上あごの奥歯のすぐ近くに位置します。

花粉症の影響で副鼻腔に炎症が起ると、その炎症が近くの歯や神経に伝わり、むし歯がなくても歯が痛く感じられることがあります。
例えば
・ 上あごの奥歯が何本かまとめて痛む
・ 歯が浮いたような感じがする
・ 顔を下に向けると痛みが強くなる
このような症状がみられることがあります。
もちろん、歯そのものに原因がある場合もありますので「花粉症かな？」と自己判断せず、気になる症状がありましたらどうぞお気軽にご相談ください。
松田



先月の学び

優和会
Staff Blog
随時更新中!!

- 町田 宗一郎
医療対策委員会
ワイズメンズクラブ例会
誰でもできるカンタン口腔機能低下症
算定奉行オンラインセミナー

- 町田 由美子
日歯地域保健委員会
県歯常務会
県歯理事会
九地連協議会
在宅医療連合会会議
在宅医療連携体制検討協議会
在宅歯科医療連携各郡市担当者会
地域リハ推進協議会
地域包括ケア委員会
災害対応研修会
口腔保険センター式典
後期高齢者歯科口腔健診会議
地域包括支援センター打ち合わせ



- 松岡 輝
歯科医師会会員研修会

- 折田 剛
歯科医師会会員研修会

啓発活動
熊本歯科衛生士学院講師

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。

ホワイトニング



3月、4月は卒業式、入学式、記念写真を撮る機会が多い季節です。

実は写真では、歯の白さが想像以上に目立ちます。お顔立ちが同じでも、歯が白いだけで「清潔感」「若々しさ」「好印象」に。

まちだ歯科・ゆみこ歯科両院にて**オフィスホワイトニング、ホームホワイトニング、デュアルホワイトニング**を御準備しています。

オフィスホワイトニングは歯科医院で
ホームホワイトニングはご自宅で
デュアルホワイトニングは歯科医院とご自宅の両方
ですホワイトニングです。

『一度やってみたかった』
『大事な行事前に整えたい』そんな方におすすめです。
新しい門出を、自信のある笑顔で迎えませんか？



詳しくはスタッフまでお声かけください

花粉症と唾液腺マッサージ



春はスギやヒノキの花粉症の季節です。日本人の3人に1人が花粉症だと言われており、毎年、憂鬱な春を過ごしている人は多いでしょう。

花粉症でくしゃみや鼻水、鼻づまりの症状によって鼻呼吸がしづらくなると、自然と口呼吸になって口腔内が乾燥してしまいます。口腔内が乾燥すると、唾液による自浄作用が低下して、様々な雑菌や細菌が繁殖しやすくなり、口臭が強くなったり、歯周病やむし歯になりやすくなったりなど、さらなるトラブルを引き起こしかねません。

また、花粉症の治療薬の影響で唾液の分泌が減少して口の中が乾きやすくなるケースもあります。



乾燥を抑えて口腔内を潤すためには、こまめに水分補給を行いましょう。

また口腔内で唾液を生成する唾液腺マッサージを行うことも効果的です。

主な唾液腺は、両耳の下側にある耳下腺、左右の顎の下にある顎下腺、舌の下側にある舌下腺です。それぞれの唾液腺を指の腹で押すようにマッサージすることで、唾液の分泌が促進されて、口腔内が潤されます！

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