



今月のカレンダー

■休診 ■午後休診

まちだ歯科クリニック

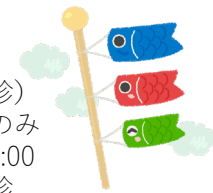
診療時間 (木・日・祝日休診)
平日 9:00-13:00 14:00-18:00
土曜 9:00-14:00 (受付終了)
院長不在 5/20(水)終日 5/30(土)12:00~



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/金曜終日 訪問診療
毎週火曜日終日 5/16(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

いいことたくさん！ 子どものころからの定期的な歯科受診

- ①お子さんが“歯医者さん好き”になる
- ②お子さんが歯磨き上手になる
- ③仕上げ磨きが楽になる
- ④永久歯が少なくないか、多くないかみてもらえる
- ⑤歯の生え変わりが上手くいってるかをみてもらえる
- ⑥お口の機能の育ち具合をみてもらえる
- ⑦お口の機能の育ちをよくする方法を教えてもらえる
- ⑧お子さんの成長に合わせてその都度気をつけたい事を教えてもらえる
- ⑨お子さんのお口への関心が高まる

↑このように子どもの頃から
歯科受診することによって
多くのメリットがあります！



病気になったときに行くお医者さんとは異なり、健康な時から様々なお役に立てるのが「かかりつけの歯医者さん」です。むし歯予防だけでなく、お子さんの良好な歯並びやお口の機能を育むため、ぜひ通い続けていただければと思います！

まちだ歯科クリニック院長の町田宗一郎です
新緑がまぶしい季節となりました。
皆さまいかがお過ごしでしょうか。
最近、「腸活」という言葉をよく耳にするよう
になりました。
私自身も、日々の生活の中で腸を意識すること
を大切にしています。
食事・睡眠・運動を基本に、納豆や甘酒、
糠漬け、豆類、海藻類、豆乳ヨーグルト、
発芽酵素玄米などを無理のない範囲で取り入れ
腸内環境を整えることを心がけています。
腸とお口は、ひとつながりです。

お口の中の状態が乱れると、細菌が唾液と共に
腸へ届き、腸内環境に影響を与えることもありま
す。
毎日の丁寧な歯みがきと、定期的な歯科健診は、
腸を整える第一歩ともいえます。
私自身も2か月に一度のメンテナンスを続けてい
ます。
お口を整えることが、体全体の健康につながって
いきます。
今月も皆さまが健やかに過ごされますように。
どうぞよろしくお願ひいたします。

町田 宗一郎



先月の学び

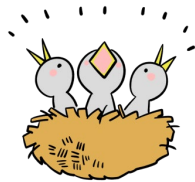
優和会
Staff Blog
随時更新中!!

●町田 宗一郎

紡ぎ大学
健康美セミナー口腔細菌と腸について
薄い骨へのインプラントセミナー

●町田 由美子

日本歯科医師会地域保健委員会
県歯常務会
県歯理事会
地域包括ケア委員会
在宅歯科医療連携研究会
後期高齢者医療運営協議会
医療連携会議
介護予防会議
東洋医学勉強会
3D義歯研修会



●松岡 輝

身元確認研修会

啓発活動

熊本市立天明中学校歯科健診
熊本県立西高等学校歯科健診

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。

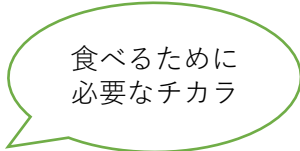
お問い合わせ: machidentalclinic@yahoo.co.jp

歯科に関する記念日いくつかご存じですか？

6月4～10日歯と口の健康週間は、厚生労働省、日本
歯科医師会などが実施しているイベントで、口のトラ
ブルの早期発見、早期治療を促し、歯の寿命を延ばす
ことを目的としています。

日本は、世界一の長寿大国です。自分の歯で楽しく食
事をしたり、活発な脳を維持するには『噛める』こと
が大切です。

- ①唇（あける・とじる）
- ②歯（食べ物を噛み砕く）
- ③舌（食べ物をまとめ飲み込む）
- ④唾液（食べ物をまとめて飲み込みやすくする）
- ⑤のど・顎の関節
（飲み込む力・むせて異物を押し出す力）



みんなでやってみよう!! 簡単おもしろ口遊び



食習慣の変化や口遊びの減少によって不正咬合の子供が増
えています。美味しく食べるために必要なチカラをつけて
いきましょう。

*歯に関する記念日は18コありました。

スタッフ調べ...



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。

高齢者の「廃用症候群」

健康な人でも、使わない筋肉はどんどん衰えていきます。



高齢者の場合骨折などで長期間
の安静を保ったり「疲れるから」
とずっと体を動かさなかったり
していると、いつの間にか動く事
ができなくなり全身の機能が衰え
てしまいます。

このような状態を、「廃用症候群」といい、筋肉や関節だけ
でなく、様々な臓器にも悪影響を及ぼします。

【廃用症候群の主な症状】

- ・血圧の調整機能が低下し、立ちくらみを起こしやすくなる。
- ・心臓の機能が低下する。
- ・肺活量が減り、感染症にかかりやすくなる。
- ・関節の柔軟性がなくなり、固まったまま動かせなくなる。
- ・骨がもろくなり、折れやすくなる。
- ・平衡感覚が低下し、体のバランスを失い転倒しやすくなる。
- ・食べ物がうまく飲み込めなくなる。
- ・排泄機能が低下し、便秘や膀胱炎になりやすくなる。
- ・脳への刺激が減り、うつ状態や認知症の原因になる。
などがあります。

そうならないためにも、日頃からきちんと食事をして、体を
しっかり動かす事が大切です！

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