



今月のカレンダー

■休診 ■午後休診

まちなだ歯科クリニック

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 6/22・23・24 終日不在



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					

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 6/12・13終日不在



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					

まちなだ歯科スタッフ通信

一舌圧と口腔きのう低下について

舌圧とは？

舌が上顎に接する際にかかる圧力のことです。

なぜ舌圧が重要なのか？

食べ物を口に入れると舌はそれを奥歯の上へ運び噛み砕く動作を助けます。それから舌の動きにより唾液と共に再び奥歯に運び、これを何度か繰り返して飲み込みやすい状態に整えます。最終的には舌が食べ物をひとまとまりにして喉へ送り込み飲み込む動作に繋げるため重要です。

一舌圧低下によるリスク

舌圧が弱まると舌の運動機能が低下し、「**かんで飲み込む**」という一連の動作に支障が出ます。これにより、食道へ食べ物をしっかりと送り込むことが難しくなり、上あごや喉の奥に食べ物が残ることがあります。その残った食べ物が誤って気管に入り、むせたり誤嚥性肺炎の原因になったりすることもあるため、注意が必要になります。

その他**食べこぼしが増えたり、滑舌が悪くなったり**することも舌圧低下によるリスクになります！

舌の機能を鍛えるには？

舌体操

1 舌の先を上顎の奥に当て、なでるように前にゆっくり動かす



2 舌の先を頬の内側に当て、頬をしっかりと外側に膨らませるように上から下に動かす



3 舌の先を上唇の裏側に当て、唇の周囲をなでるように左右を一回りする



目安

5~10回×5セット

ご自分の舌の機能が今どのくらいあるか気になる方は当院にて検査可能ですのでお気軽にお声掛けください。

*ご家族や職場に歯やお口の中ことで、お困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ！「まちなだ歯科クリニック」または「ゆみこ歯科クリニック」へご紹介ください。

まちなだ歯科クリニックの外口です。5月に育児より復帰いたしました。今後とも引き続きよろしくお願いたします。

患者さんから
「子供の歯磨きはやっぱり毎食後がいいのか？」
という質問をいただきました。

歯医者さんの観点からは
「もちろんその方がいいでしょう」

母親で歯医者として働いている観点からは
「可能ならその方がいいです。ただし、朝や日中は何かと忙しくあわただしいので、必ず追いつめられないで、重点的に行うのであれば、夜はしっかりと仕上げ磨きをして、フロスマまでできる良いいですね」

と2児の母になった今ではお伝えしたいです。


子供のむし歯はご家族から移るといわれています。その感染しやすい時期は、乳歯の奥歯(臼歯)が生えそろうってくる、約19か月から31か月(1歳7か月から2歳7か月)の間といわれています。

歯みがきだけでなく、ご家族はメンテナンスでむし歯菌を減らし、食事の際は必ず大人と食器とスプーンを分けて移るのを予防し、フッ素塗布で歯を強くすることも大切です。

共働き世代も多く、ワンオペ育児の方も多いため、私も試行錯誤中ですが、できることから一緒に頑張りましょう。

スタッフ一同、今後もお口の健康を守るお手伝いをさせていただきます。

外口 千愛



先月の学び

優和会
Staff Blog
随時更新中!!

●町田 宗一郎
歯周組織再生療法を科学する
ご縁紡ぎ大学
呼吸生田セミナー
医療対策委員会
ワイズメンズクラブ例会
乳酸菌セミナー

●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
在宅歯科医療連携室会議
後期高齢者医療運営協議会
口腔介護予防推進会議

●松岡 輝
身元確認研修会

●近藤 磨美
口腔ケアWebセミナー
東洋医学（歯科鍼治療）

●古閑・境・森・菅・野口（DH）
口腔機能実地指導に係るセミナー

啓発活動

医療法人協会栄養士部会講演会講師
8020推進員講演会講師
ありあけ保育園歯科健診

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：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。

食事中むせやすくなっていますか？ それ、見逃せないサインかも…

最近『食事中によくむせる』『お茶でむせるようになった』と感じることはありますか？
単なる加齢現象ではなく、飲み込みの機能(嚥下機能)が低下しているサインかもしれません。

むせる原因は？

食べ物や飲み物は口から食道を通過して胃に送られますがこの時誤って気管に入りそうになると体が反射的に『むせ』で防ごうとします。

こんな症状は要注意

- * 食事中よくむせる
- * 食後に咳が出る
- * 食事に時間がかかる
- * 口の中が乾く
- * 食べ物をよくこぼす
- * 滑舌が悪くなる

これは口の働き（食べる・話す・飲み込む）が全体的に弱くなった状態。始めは年のせいかなと思われがちですが実は複数の小さな変化が積み重なっている口腔機能低下症の可能性がります

今日から出来る予防ポイント

- ✓姿勢を正して食べる（背筋を伸ばす）
- ✓よく嚙んでゆっくり食べる
- ✓一口を小さくする
- ✓食後すぐ横にならない



むせは体からの大切なサインです。
早めに気付いて対策することで安心して
食事を楽しめる毎日につながります。

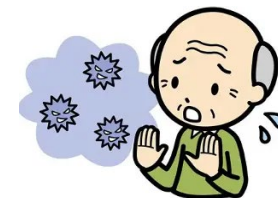


～食中毒予防と口腔ケア～

食中毒は、1年中発生しますが、湿度や気温が上昇する梅雨時から夏にかけては、細菌が繁殖しやすい環境となる為、特に細菌性の食中毒が発生しやすくなります。

食品衛生法で定める食中毒菌には、腸管出血性大腸菌(O157など)、カンピロバクター菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、など16種類があります。

健康な人でも口の中には500種類以上の細菌が住んでいると言われていたますが、その中には、食中毒の原因菌になる黄色ブドウ球菌も含まれています。歯垢は、様々な細菌が密着してスクラムを組んでできている為、歯垢が増えれば黄色ブドウ球菌もさらに増加して、食中毒がおこりやすくなる可能性もあるのです。



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し体内へ侵入することによって発生します。

＜＜食中毒予防の3原則＞＞

- 細菌を食べ物に「つけない」
 - 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
 - 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
- という3つの事が原則となります。

お口の中の細菌を増やさないようにして、食中毒のリスクを減らすためにも口腔ケアは大切です！

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