



## 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 7/13(月) 7/15(水)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	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 7/25(土) 7/31(金)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			

## まちだ歯科スタッフ通信

### フッ素について

#### フッ素とは

私たちの身近な自然界にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。健康な歯や骨のために必要な栄養(ミネラル)の一つです。フッ素を利用することで**むし歯の発生を予防**することができます。

#### フッ素の3つの虫歯予防効果

##### ①歯を強くする(再石灰化の促進)

食事をする時、お口の中では酸によって歯の表面からミネラルが溶け出します(脱灰)。フッ素は、溶け出したカルシウムやリンを歯に戻す「再石灰化」を促進し、初期虫歯の修復を助けます。

##### ②虫歯菌の働きを弱める

フッ素には、虫歯菌が酸を作る働きを抑える作用があります。これにより、お口の中が酸性になりにくくなり、**虫歯になりにくい環境**を作ります。

##### ③酸に溶けにくい強い歯質を作る

フッ素が歯に取り込まれることで、歯の表面が酸に強い構造へ変化します。その結果、虫歯菌が出す酸に負けにくい丈夫な歯になります。

#### 効果的なフッ素の利用方法

フッ素は日常的に適切に取り入れることで、虫歯予防効果を最大限に発揮します。以下の方法が推奨されています。

##### ①フッ素配合歯磨き粉を使用

・歯磨き後に口をすすぎすぎない(フッ素が口腔内に残るようにする)。

##### ②歯科医院でのフッ素塗布

・歯科医院で高濃度のフッ素を塗布することで、歯の耐酸性を高める。  
・定期的な施術が推奨される。



盛夏の候、厳しい暑さが続く時期は、食欲も減退しがちで、体調管理が難しい季節です。新年度になり、保育園や中学校の歯科健診に伺わせていただきました。以前よりもむし歯は明らかに減少しています。健診ではむし歯や歯並びだけでなく、顎関節についても診査します。口唇や舌の機能、鼻呼吸の習慣、正しい咀嚼や嚥下の獲得は、健やかな成長や全身の発育にも深く関わっています。姿勢の悪さや口呼吸は、顎関節や、むし歯や歯肉炎にも悪影響を及ぼします。また、年齢を重ねると、加齢に伴う口腔機能低下症(オーラルフレイル)が低栄養やフレイル、さらに要介護状態の入り口となることが知られています。



町田 由美子



歯科で口腔機能を定期的に検査することで、歯や歯周組織の状態だけでなく、噛む力や飲み込む力、お口の清潔状態なども評価し、早期発見・早期介入につながります。また現在は、低栄養予防のための栄養支援、身体機能維持のためのリハビリテーション、そして口腔機能管理を連携して行う「栄養・リハ・口腔の三位一体」の取り組みが推進されています。お口は健康長寿を支える大切な入口です。お子さまから高齢の方まで、ご家族皆さまでお口の健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

# 先月の学び

優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

●町田 宗一郎  
ネオデントインプラントセミナー  
生田予防セミナー  
県警協議会  
ワイズメンズクラブ例会  
築山セミナー

●町田 由美子  
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

●近藤 磨美  
東洋医学（歯科鍼治療）

●栗崎DH・本田DH  
パウダーメンテナンスセミナー



## 啓発活動

白水 口腔衛生管理研修会講師

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。

## 歯と運動の関係

「体の健康のために運動してる」方は、多いですが、**歯の状態が運動のパフォーマンスに影響**することはご存じですか？

### 歯の噛む力が体を支える

しっかり噛めると、無意識に力が入りやすくなり、体幹が安定し、運動能力の向上につながります。噛み合わせが悪いと、バランスが崩れやすくなります。

### 呼吸と歯並びの関係

運動時の呼吸はとても大切です。

- ・口呼吸→疲れやすい・乾燥しやすい
  - ・鼻呼吸→酸素を効率的に取り込める
- 歯並びや口の状態は、呼吸のしやすさにも関係しています。



### 運動をする人が気をつけたいポイント

- ・スポーツドリンクの頻繁な摂取  
→むし歯リスクの増加
- ・間食・捕食が増える  
→歯がダメージを受けやすい
- ・歯ぎしり・食いしばり→歯や顎への負担

今日からできるケア

- ・運動後は水やお茶で口をすすぐ
- ・スポーツドリンクはダラダラ飲まない
- ・寝る前の歯磨きを丁寧に



『歯を整えることも、健康づくりの一つです。』

## 高齢者の水分補給のコツ



高齢者が水分を積極的に摂らない理由はさまざまですが、ちょっとした促しや働きかけで改善できることがあります。特に夏季には、のどの渇きを訴えなくても定期的に水分摂取ができる工夫が必要です。

ポイントとしては、こまめに飲んでもらえる環境づくりです。

### ＜＜水分補給のコツ＞＞

- いつでも水分が摂れるように近くに飲み物を用意し、こまめに水分摂取を促す。入浴後など汗をかいた後の水分補給は受け入れてもらいやすい。
- おなかが冷えるといやがる場合は、夏でも温かい飲み物、または常温の飲み物を用意しておく。
- 味噌汁、スープ等の汁物を薄味にして飲むようにすすめる。
- テアタイムの時間をつくって一緒にお茶を楽しむ。
- 外出前後にコップ1杯の水分を飲んでもらう。
- おやつやデザートに果物やゼリーなど水分の多いものを食べてもらうようにする。

～高齢者ならではの特徴を踏まえながら、水分不足にならない生活を心がけましょう～

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