

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 (木曜・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 10 (火) 12:30~16:00

28日(土) 工事のため休診

振替 19 (木) 午前診療

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						

ゆみこ歯科クリニック

診療時間 (日・祝日休診)

平日 9:00-12:30 14:00-18:00

木・土曜9:00-12:30 午後休診

院長不在日 火曜午後 水曜終日訪問診療

毎週月曜 14 (土) 21 (土)

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

小児の口腔機能発達不全症

- ①食べ方について
 - お口を開けたまま食べる 水やお茶で流し込む
 - 食べている時ペチャクチャ音がする よくむせる
 - あまり噛まないで丸のみする 硬いものを食べない
 - 食べるのが早い・遅い
 - かみぐせがある (前歯・奥歯・右だけ・左だけ) で噛む
- ②話し方について
 - 言葉が聞き取りにくい事がある
- ③お口のくせなどについて
 - お口がぼかんとあいている事が多い
 - 指しゃぶりをしている
 - 爪をかむ・舌を出す・唇をかむ癖がある
- ④その他
 - いびきがある いつも猫背である 等

★食べ物を口に入れる方法、飲み込みの仕方は赤ちゃんの頃の哺乳や離乳食など段階を経て徐々に身につけていきます。しかし食事の摂り方などによっては、歯並びが悪くなったり、いわゆる「口腔機能発達不全症」になることがあります。

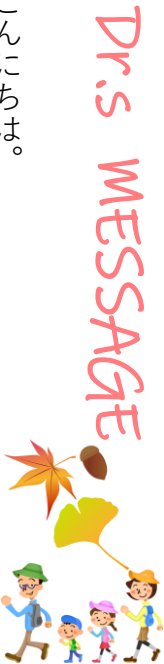
早期に気づき改善することで・・・

- ・何でも良く噛み食べられる
- ・歯並び、顔つきが良くなる
- ・健康で病気にかかりにくい



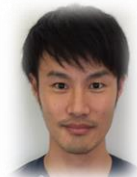
保護者の方には口腔機能問診票を書いて頂いてますが、気になることがあればお気軽にスタッフにお尋ねください。

こんにちは。
ゆみこ歯科クリニック副院長の折田です。
朝晩だけでなく日中も寒さを感じる日が増えてきています。今冬は本格的に冷え込むとの予報ですので体調管理をしっかりしていきましょう。
先日、年に1度の健康診断に行ってきました。毎年ほとんど変化がなかったのですが、今年は体重と腹囲が明らかに増加していました。
測定していたいただいた方には、今年はコロナの影響もあり増えていた人が多いです。との慰め言葉をいただきましたが、確かに外出を控え運動不足になっていったと思います。



適度な運動、リフレッシュを行い、心身ともに健康的な状態を維持して、インフルエンザやコロナなどの病気に負けないようにしていきたいでしょう。
適度な運動とは、中程度からハードな運動までを時間・回数で分けて行うことが理想とされているようです。
早歩き程度のウォーキング・サイクリングハイキング!
これなら適度な運動とリフレッシュに効果ありですね。
無理なく継続することが大切です。
今年も残り2カ月ですがよろしくお祈りします。

折田 剛





優和会
Staff Blog
随時更新中!!

ゆみこ歯科スタッフ通信

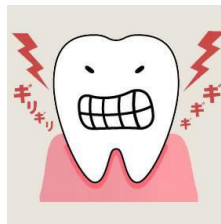
～歯のくいしばり～

コロナの影響で生活が一変し、無意識のうちに歯を食いしばって頑張っていないですか？
何かに集中していたり、精神的にストレスを感じているとつい歯をくいしばってしまう。
コロナの影響でストレスを感じている人も増えています。

次の項目に思い当たる方は、知らず知らずのうちに食いしばりのクセがついている可能性があります。

<食いしばりチェック>

- 舌の両端に歯の跡がつく
- あごの痛みや重苦しさ
- 歯の根元が削れてくる（くさび状欠損）
- 食べ物が歯の間によく挟まるようになった
- 治療した歯の詰め物が取れやすい、割れやすい
- 頭痛・肩こりが慢性的にある
- 朝起きたばかりなのにだるい



食いしばりがクセになると、慢性的な頭痛、肩こりを引き起こします。

夜寝ている間も食いしばっているの、朝起きたときに疲れがすっきり取れず、だるさが取れないことがあります。
食いしばりの改善法は、噛む力を「ゆるめる」ことです。
日中食いしばっていると気づいたら、すぐに上下の歯を離して、深呼吸してリラックスすることを薦めます。
寝てる時の歯ぎしり・食いしばりは防ぐことができないので、マウスピースをつけることを薦めます。

わからないこと、気になることがありましたら、スタッフにお声掛けください。



訪問診療部より

～歯周病予防が認知症対策に～

アルツハイマー型認知症の発症に歯周病が関係している可能性があることがわかりました。



認知症の患者の脳内から歯周病の原因菌が検出されたことから認知症の治療法の確立に繋がるのではないかと今注目が集まっています。

研究チームによると、マウスに歯周病の原因菌を3週間連続で投与した結果、マウスの脳内にあるアルツハイマー型認知症を引き起こすタンパク質(アミロイドβ)が10倍に増え記憶力が低下しました。

歯周病の原因菌が血管を通して体内に侵入し、認知症の原因であるタンパク質を作り出します。
その後、脳内に蓄積され記憶障害などを引き起こす可能性があるという事です。

歯周病の予防、並びに治療によって認知症の発症と進行を遅らせる事が期待されます。正しい歯の磨き方と定期的な歯科受診が予防に繋がります。

アルツハイマー型認知症の予防に口腔ケアはとても重要です！！

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・インターシップ 随時受入れ中

先月の学び

●町田 宗一郎
医療対策委員会
ワイズメンズ例会
レーザーネクストビジョンによる新しい歯科治療



●町田 由美子
熊本県歯医療管理委員会
熊本にしワイズメンズクラブ例会
口から食べる幸せを守る

●外口千愛
高周波電気メス【コスモキュア】WEBセミナー

●假屋綾華
高周波電気メス【コスモキュア】WEBセミナー

●近藤 磨美
水上歯科歯周治療レベルアップアドバンスセミナー

●今村真理子・村上加那子・小山里紗子
吉岡夏美・藤崎ひばり・平田真美
【～安心安全の歯科治療のために。
日本最高のレベルの滅菌・消毒室へ～】

●柿本鮎美
【～施設等で従事する歯科衛生士のスキルアップ研修会～】



11/8は【いい歯の日】です！

おいしく食事ができるように！
笑顔でいられるように！
定期的な歯のメンテナンスは大事です！
まちだ歯科・ゆみこ歯科では
随時、定期健診のご予約を承っております。

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。