

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 8 (火) 12:30~16:00
 11日(金) 12日(土)
 年末 12/29 14:00まで診療



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	31			

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 12 (土) 26 (土)
 年末 12/29 12:30まで診療



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	31			

まちだ歯科スタッフ通信

なにかから始める？口腔機能の運動訓練

口腔機能発達不全症の診断が下された後、どのような訓練・指導を行っていくのでしょうか。今回は楽しんで取り組みやすく、自然に機能向上を図れる、遊びを通したプログラムをご紹介します。

★風車まわし(口まわしと鼻まわし)

【作り方】

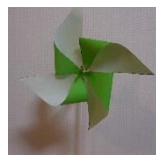
①折り紙にななめに折り目をつけ、中心を残して4か所を切る



②角を真ん中に重ねて羽根を作る



③重ねた部分につまようじを刺し、ストローに差し込む



折り紙で作った風車に鼻や口から息を吹きかけて回します。息の強さによって風車の回る速度が変わるので、自分の拭く力を確認することができます。

口で風車を回す場合は、口をすぼめることで口唇の閉鎖力を強化します。

鼻で風車を回す場合は、口を閉じて鼻から息を吐くことで鼻に空気が通る(=鼻呼吸の)感覚を体感でき、自然と鼻呼吸の訓練になります。鼻呼吸ができると、舌を正しい位置に置き、歯並びが悪くなるのを防ぐこともできます。

この他にも、症状やお悩みに合わせた口腔機能向上のための訓練プログラムがあります。口腔機能発達不全症に該当する患者さまにはこちらからご提案をさせていただいております。ご相談がある方はいつでもスタッフにお尋ねください。

Dr.s MESSAGE
 こんにちは。
 まちだ歯科クリニックの外口千愛です。
 今回は残存歯数が質の高い生活に影響することについてお話ししたいと思います。
 現在の日本は高齢化が問題となっており、高齢化になるにつれ問題となる1つに【認知症】があります。この認知症の発症を予防できれば、質の高い生活を長く続けることができます。
 まず質の高い生活を送るために自分の歯で食べる事が重要になってきます。
 8020 研究事業報告によると、食事を「おいしい」と感じる人は平均20本の歯が残っており、「おいしくない」と感じる人の残っている歯の平均は11本でした。



外口 千愛



今年も残り1カ月となりました。来年もどうぞよろしくお願い致します。
 また、残存歯数が10本未満の人は10人以上の人と比べ、認知症の発症リスクが約2倍高くなるという報告もあります。
 つまり今後の生活の質を左右するのはどれだけ多くの本数を残せるかが重要になってきます。
 多くの歯を残すために歯周病やむし歯を予防することが大切です。
 予防処置にも私たちは力を入れておりますので、精一杯お手伝いさせていただきます。



ゆみこ歯科スタッフ通信

訪問診療部より

先月の学び

●町田 宗一郎
医療対策委員会
板井先生追悼講演会
熊本市歯科医師会第2回学術講演会
【なぜ不正咬合になるのか？
他の矯正治療と何が違うのか？】



●町田 由美子
熊本県歯医療管理委員会オンライン
熊本にしワイズメンズクラブ例会オンライン
救急蘇生講習会

●外口千愛・假屋綾華
熊本市歯科医師会第2回学術講演会
【なぜ不正咬合になるのか？
他の矯正治療と何が違うのか？】
歯周病プロジェクト講演会オンライン

●折田 剛
ラバーダム防湿実習セミナー

●柿本鮎美・今村真理子・楠美由紀
村上加那子・小山里紗子・吉岡夏美
藤崎ひばり・椎屋若葉
【歯科衛生士のための高齢者に対する
介護予防研修会】
【患者さん一人ひとりに合わせたメンテナンス】

●藤崎 ひばり
【視覚・聴覚・泰感覚のコミュニケーション
術】

●椎屋 若葉
【匠のシックルスケーラーを使いこなそう】

啓蒙活動

町田宗一郎
ささえりあ三和荘会議
町田由美子
西5地域ケアマネ講習会講師

お問い合わせ：machidentalclinic@yahoo.co.jp

入れ歯について



自分にあった入れ歯ついていますか？自分の入れ歯
どうか、チェックしてみましょう。

【入れ歯チェック】

- ・かんでるときに入れ歯がカタカタ鳴る
- ・入れ歯を入れて物をかんでいると疲れる
- ・入れ歯をすると痛くてかめない
- ・上の入れ歯が落ちてきたり、下の入れ歯が浮く感じがする
- ・入れ歯の金具と歯の間に隙間がある



ひとつでも当てはまる項目がある場合、入れ歯が合っていない可能性があります。

入れ歯は患者さん自身の口や顎の状態などに合わせて設計し、製作
します。年を取ったり、歯を失ったりすることでかみ合わせ、
顎の状態や動き、唾液の量などは変わりますが、入れ歯は基本的に
これらの変化に応じて形や性状が変わるものではありません。
そのため、次第に入れ歯が口の中や顎の動きと合わなくなり、場合
によって動いたり落ちたりするようになります。

入れ歯を毎日使っていると、徐々に人工の歯がすり減ってきます。特に
部分入れ歯の場合、ご自身の歯と人工の歯が当たると、人工の歯の方
が軟らかいためすり減りが著しくなります。歯がすり減ると入れ歯を作
った時に整えたかみ合わせが変わるため、顎に痛みが出る方もいらっ
います。

入れ歯についているバネが使っているうちに変形して折れたり、入れ歯
に余計な力がかかって入れ歯自身が割れたりすることがあります。粘膜
などを傷つける恐れもあるため修理が必要ですが、ご自身で瞬間接着
剤などを用いてつけるようなことはしないでください。
接着剤が口の中で、
どのような状態になるかわからない上に、もともとの形から変わってしま
いかねません。

入れ歯が使いづらくなる前に
定期的にチェックを受けましょう



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。

～唇の荒れとドライマウス～

空気が乾燥する冬は、お肌や唇にとっても大敵な季節です。
けれども、唇が荒れる原因はそれだけではなく、
ドライマウスが関連している事もあります。

ドライマウスの一般的な症状
としては、舌が乾燥でヒビ割れる
口の粘膜が乾燥してカラカラになる
口の中がネバネバするなどが
主な症状です。



唇の乾燥も症状の一つとして現れます。唇の乾燥がひどく
なると、カンジタ菌が増殖したり、口唇炎や口角炎などを
引き起こす事もあります。

唇自体には、汗腺や脂腺もないために、もともと水分を
保湿する力が弱く、唇の潤いは、唾液腺の働きによって
保たれています。

唇の乾燥を防ぐためには、リップクリームなどによる上か
らの保湿だけでなく、口の中を十分に潤す事も大切です！

唾液腺マッサージや口腔体操などで、唾液の分泌を活発に
してお口の乾燥が改善されれば、唇の乾燥も改善されてい
きます！

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・インターシップ 随時受入れ中