

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 7/14 (火) 12:30~16:00

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 (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訪問診療
 毎週月曜日・11日(土)・25日(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	31		

まちだ歯科スタッフ通信

口腔機能低下症についてお伝えします

口腔機能低下症とは、口腔機能(噛む、飲み込む、唾液の分泌、話す、口の感覚)の動きや動きが低下した状態をいいます。具体的には、

- ①硬いものが食べにくくなった
- ②汁物を飲むとき、ときどきむせるようになった
- ③薬を飲み込みにくくなった
- ④口の中が乾くようになった
- ⑤食事をするのに時間がかかるようになった
- ⑥滑舌が悪くなった
- ⑦食べこぼしをするようになった
- ⑧食後に口の中に食べ物が残るようになった

これをご覧になって思い当たる項目はありませんか？

まだまだ私には関係ない、ご高齢者の方の症状では？と思われた方いらっしゃいませんか？
 ある調査では口腔機能低下症と診断された方、驚きの結果が出てます。

○40代 40%弱 ○50代 50%(2人に1人)
 ○60代 60% ○70代 80%

優和会では口腔機能低下症の検査を行っております。

ご自身の現状を知って頂いて
 口腔機能維持、重症化予防、
 回復を一緒にしていきましょう！



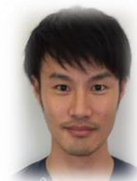
ドクター、スタッフへお気軽にお問い合わせ下さい。

こんにちは。
 ゆみこ歯科クリニック副院長の折田です。
 令和2年は折り返し返し地点を通過しました。
 例年早いなあ〜と感じますが、コロナウイルスの問題もあり、今年は特に早く感じてしまっています。
 先月のことになってしまいました。
 6月4日は「むし歯予防デー」でした。
 そして、この日から6月10日まで
 「歯の衛生週間」となります。
 私には、3歳の息子がいますが、歯磨きの時には
 今日はお菓子を食べたからバイキンさんが
 いっぱいいるねと言うようになりました。

Dr.'s MESSAGE



折田 剛



そのバイキンさんの名前は
 ストレプトコッカス・ミュータンス
 (むし歯菌の代表)なんだよ！とは息子には
 言いませんが、バイキンさん待てー！
 と叫びながら子どもの歯を磨いています。
 子どもの歯磨きの仕方がわからない、嫌がる
 時はどうすればいいの、など
 お子さんの歯磨きについて悩みやわからない
 ことがありましたら何でも聞いてください。





優和会
Staff Blog
随時更新中!!

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
熊本市学術講演会
「顎関節症と心身床について考える」

●町田 由美子
熊本県歯医療管理委員会
西区医科歯科の会ZOOM開催
熊本にしワイズメンズクラブ

●田中 千愛
熊本市学術講演会

●假屋 綾華
熊本市学術講演会

●折田 剛
介護老人保健施設なすび園園内研修
口腔ケアについて外部講師

最近食べ物が飲み込みにくくなった、口臭が強くなった気がする、口内炎がよく出来る、等の症状にお悩みの方はいませんか？

それは唾液の分泌が少なくなったからかもしれません。

唾液が減るとどうなる？

・むし歯が増える
・歯周病が進行しやすくなる
・口臭が強くなる
・口内炎が出来やすくなる
などの、お口の中のトラブルが起きます



唾液を増やすには！？

1. よく噛んで食べる
一回につき30回咀嚼をして食べましょう。

2. おしゃべりを楽しむ
舌を動かすことは、唾液の分泌を促す作用があります。早口言葉を喋るのもおすすめです。

3. 唾液腺マッサージする
唾液腺は耳の前やあごの周り、舌の下にあります。両手の指の腹を押し当てて、優しく円を描くようにマッサージしましょう。

4. 水分補給する
体の水分が不足すると唾液の分泌も少なくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

飲み込みにくい、口内炎が治らない、口臭が強いなど、心配なときは、スタッフにお気軽に、お声かけください。

～美味しく食べるということ～

食べるを英語にすると、「EAT」です。食べることには次のような意味が隠されています。

E ⇒ enjoy (楽しみ) 美味しくお食事をする事そのものは楽しみです。

A ⇒ adjust (調整) お食事の時間は1日の生活リズムを調整しています。

T ⇒ training (訓練) 食べるためにお口を動かす行為自体が機能維持の訓練です。

食べることは栄養を摂ることだけが目的ではありません。

味わう・食感・見た目食欲がわき、美味しく楽しむというプロセス全てが食べるということですよ！！



加齢や疾患によって、お口まで運んだり、食べ物を噛んだり、飲み込んだりする力は低下するため、食べられない物が増えたり、ムセなどに注意して食べなくてはなりません。

★最近よくむせる・硬いものが食べにくいなど、気になることがございましたらお気軽にご相談ください★

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

新型コロナウイルス 感染予防対策についてお知らせ

当院では新型コロナウイルスへの感染予防対策として、通常の滅菌・消毒のほか、次のような対策をしております。

- 1 治療ごとの診療台の拭き取り消毒
- 2 レントゲン撮影ごとの拭き取り消毒
- 3 通気性を高めるため、ドア等の開放
- 4 待合室の雑誌やおもちゃ等の撤去
- 5 消毒剤による患者様の手指消毒の励行

ご不便な点もあるかと存じますが、**感染防止のため**どうぞご協力よろしくお願いたします。

