

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 8/11(12:30~16:00) 8/12



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 8/8 8/29



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

【食育】

知らないと怖い！食べ物の現状

『良い食品選び方』

醤油

醤油は、次の点をチェックして選びましょう。

本来の醤油の原材料は大豆・小麦粉・天然塩のみとなり、ほとんどが国産の材料です。

ポストハーベスト（収穫後の農薬・防カビ剤）や科学溶剤・添加物の心配がありません。

この原材料が、天然醸造醤油になります。

ニセモノ醤油の原材料は、脱脂大豆で、油を搾った後のカス大豆なのです。スーパーで、購入する際は、必ず成分表を確認する事が大事です。



こんにちは。
 まちだ歯科クリニックの田中千愛です。
 前回私が担当した4月ではコロナが治まり、学校も再開していることを願っていましたが、8月になった今もコロナは収束せず、未だに世間を騒がせています。
 これからは、小池知事や政府が言うようにWithコロナを考えていく必要があります。
 先日、鶴見大学の研究で歯周病がある方はコロナウイルスにかかるリスクが高まるとの報告がありました。
 30代以上の8割の人は歯周病を持っているため、日頃からのメンテナンスが重要になってきます。

Dr.'s MESSAGE



口腔ケアをしてコロナや病原菌に負けない体作りをしていきましょう。

また、私事ではございますが、この度結婚をいたしました。
 そのため、名字が田中から外口（ほかぐち）になりました。
 私はまだ呼ばれ慣れておりませんが変わらさず皆さまに親しまれる歯科医師を目指して今後も精進して参りますので今後ともよろしくお願ひします。

外口 千愛





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

加齢と脱水の関係



高齢になると次のような理由から水分補給を遠慮しがちになります。

☆筋肉量の低下

からだの水分は筋肉に蓄えられているため、筋肉量の低下は必然的に水分量の低下を引き起こします。

☆腎臓機能の低下

老廃物を排泄する際に多量の水分が尿として失われます。

☆感覚機能の低下

のどの渇きや暑さを感じにくく、水分補給がおろそかになります。

☆食欲不振

食事量の低下は、水分だけではなく、塩分や糖分の摂取量にも影響を及ぼします。

☆水分補給への抵抗感

誤嚥や失禁の恐怖、お手洗いにいく煩わしさなどから、水分補給を控えてしまいます。

☆薬の副作用

薬に利尿剤が含まれている場合、水分が尿として失われます。

また、認知症の方は、のどの渇きや脱水になっている自覚がない場合もあります。介護者が出来るだけ状態を確認する事が大切です！

《脱水予防3つのポイント》



- ①食事をしっかりとる。
- ②水分補給をしっかりと行う。
- ③運動・入浴・睡眠などの前後の水分補給を行う。

脱水は予防を心がけることで未然に防ぐことができます！

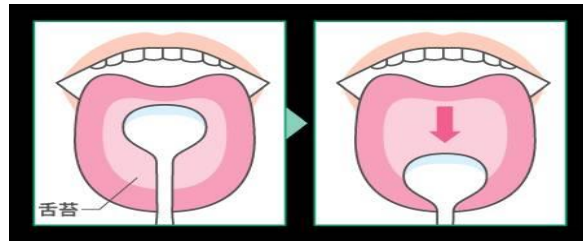
医療法人社団 優和会 保険医療機関・労災保険指定医療機関、バリアフリー化、施設内全面禁煙、熊本県ハートフルバス制度協力、歯科健康診査・妊婦歯科検診・歯の健康相談・患者満足度調査実施、歯科医師臨床研修施設、見学・実習生・インターシップ 随時受入れ中

これまでに口の臭いを気にしなかった人でも、コロナ禍でマスクをするようになり、自分の口の臭いを気になることはありませんか？

口臭の原因となる物質は、**硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイド**の3つあります。
硫化水素は、硫黄に含まれる”腐った卵”の臭いの大本。
メチルメルカプタンは、池や沼などで発生する”腐ったタマネギ”の臭いを放つガス。
ジメチルサルファイドは、生ごみの臭いに似た有機硫黄化合物です。

口の中でそんな強烈な臭いを発生最大の原因は「舌苔」です。

舌苔とは食べかすなどが舌の表面にこびりついてできる堆積物です。
歯を磨くついでに歯ブラシで舌の表面を擦る人がいますが、これは舌の清掃にはあまり効果はありません。舌専用のブラシ”舌ブラシ”を使うことによって舌の汚れが落ちていきます。
「舌苔」は舌の先端より奥に付着したいるので、舌ブラシの使い方は、「奥から手前へ」の一方方向で汚れを掻き出すように動かします。



疲労など体の状態は、舌の表面の汚れが増悪にも関係します。
これを機に、ちょっと注目してはどうでしょう。

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。

先月の学び

●町田 宗一郎
医療対策委員会

●町田 由美子
熊本県歯医療管理委員会
オンライン歯周治療研修会
熊本にしワイズメンズクラブ例会

●近藤 磨美
顎関節症と心身症について考える



啓蒙活動

町田宗一郎
ささえりあ三和荘会議

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類の撤去
- 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致します。



お問い合わせ：machidadentalclinic@yahoo.co.jp