

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 12/13・12/14 14:30~15:30



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
12/11(土)・12/25(土)
12/9・12/16 (木) 院長不在のため休診



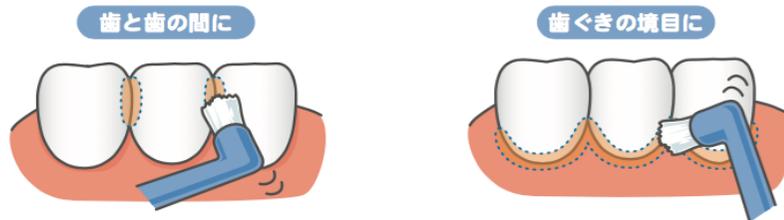
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

まちだ歯科スタッフ通信

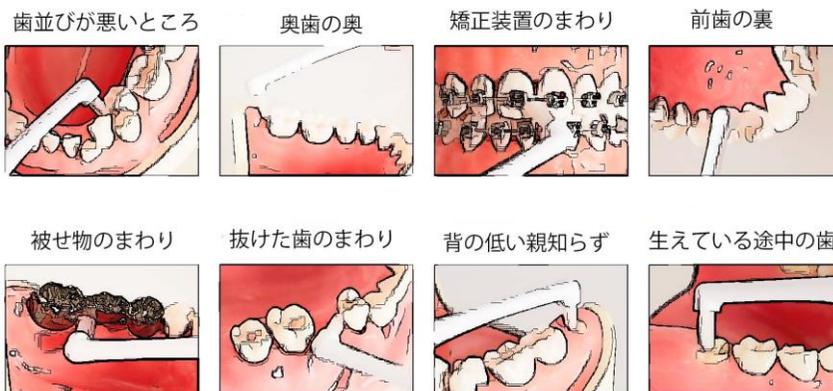
ワンタフトブラシを使ってみませんか？

ワンタフトブラシとは先が小さくまとまった歯ブラシのことです。通常の歯ブラシでは届きにくい磨き残しの多いところをピンポイントで清掃出来ます。普通の歯ブラシの後に、デンタルフロスや歯間ブラシを用いた後、仕上げに使われるといいです。

主に



↓こんなところにもとても有効です↓



ワンタフトブラシには色々な種類があります。ご自分のお口の中にあったものや、使い方に関して興味のある方はスタッフへお気軽にお問い合わせ下さいね！

Dr.s MESSAGE

ゆみこ歯科クリニック。院長 町田由美子です。
コロナ禍で行動変容が起こってからやがて二年が経過しようとしています。うがい・手洗い・マスクが習慣化し、コロナだけでなくインフルエンザの罹患率も減少しました。確かに、ワクチンの接種率が上がり、集団免疫の獲得は大きな要因ですが、自身の健康は健康習慣からということを実感している人も多い事でしょう。
例えば、風邪一つとっても、睡眠不足や過労など免疫力低下を起こすような生活が原因であることは皆さんも経験されたことがあると思います。
熊本県では、健康寿命を延ばすために、『スマートな生き方』をテーマに厚生労働省が、『スマート・ライフ・プロジェクト』と連動して

「くまもとスマートライフプロジェクト」を実施しています。このプロジェクトでは、『人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日がおくれること』を目標に、①運動、②食生活、③禁煙、④特定健診・がん検診受診、⑤歯と口腔のケア、⑥十分な睡眠、の6分野で、企業・団体と連携して具体的なアクションを呼びかけています。
グループや企業、団体でのエントリリー制です。アプリもありますので利用してみたいかがでしょうか？

町田 由美子





優和会
Staff Blog
随時更新中!!

先月の学び

●町田 宗一郎
医療対策委員会
インプラントガイドセミナー
ワイズメンズクラブ例会

●町田 由美子
救急蘇生講習会
介護保険ワーキング委員会
在宅歯科モデル事業各都市担当者会
県歯理事会
介護者歯科実技研修会担当者会
在宅歯科医療研修会議
ワイズメンズクラブ例会



啓蒙活動

外口 千愛
ささえりあ三和荘ケア会議

町田 由美子
西5圏域地域ケア会議

年末年始のお知らせ

★まちだ歯科
12/29 (水) 13:30受付終了

★ゆみこ歯科
12/29 (水) 12:30受付終了

年明けは両院とも 1月4日 (火)
から通常診療となります。

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

ゆみこ歯科スタッフ通信

仕上げ磨きのポイント

子どもは自分で十分に歯を磨くことが難しく、大人による仕上げ磨きが大切です。磨き残しがないかチェックしながら、自分で磨けるように練習していきましょう。

* 歯磨きの姿勢

安全で歯みがきしやすい姿勢として、仰向けに寝かせ頭を膝の上に乗せる「寝かせ磨き」か、子どもの後ろにまわって磨く、「立たせ磨き」があります。子どもがふらついて立ってられないうちは「寝かせ磨き」がおすすめです。



* 軽い力で小刻みに

子どもの歯や粘膜は傷つきやすいため、歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょう。毛先を歯面に垂直にあて、1~2歯ずつ磨くように小刻みにブラシを動かします。特に上の前歯と奥歯のかみ合わせに歯垢が残しやすいので丁寧に磨いてあげましょう。



上の前歯

上唇の裏にあるひだにハブラシが当たらないように、ひとさし指でガードしながらみがきます。



奥歯

ひとさし指で頬をふくらませてみがきます。ハブラシのヘッドで奥をつつかないように注意しましょう。

* 定期的な歯科検診を

むし歯を防ぐためには、ご家庭でのケアのほかにプロによるケアも重要です。乳幼児期から定期的に歯科を受診してくださいね。

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。

訪問診療部より

のどに食べ物が詰まったら

年をとると、舌の動きが悪くなったり、飲み込む力が弱くなったりして、食事中にむせたり、食べ物がのどに詰まりやすくなったりします。

むせた時に、大きな咳「エッヘン」と出てすぐに治まるようであれば問題ありません。けれども、呼吸がゼエゼエして声がかすれている場合や、むせがなかなか治まらない場合は、のどの詰まりが完全には取れていない状態です。

自力で取れない事もありますので、介助が必要となります。

《高齢の方が誤嚥してしまった時の対処方法》

●背部叩打(こうだ)法

対象者を前傾姿勢、あるいは側臥位(横向きに寝ている状態)で、背中を丸めた状態にして肩甲骨と肩甲骨の間の部分を叩く。



●ハイムリック法



対象者の背部に回り、自分の利き腕を軽く握った状態で対象者のみぞおちより少し下の部分に押し当てる。もう一方の手は握り拳の上に被せる。そこから対象者を抱きしめるようにしてみぞおちにあてた握り拳を自分の方に引き寄せて、対象者の胃を圧迫し異物を吐き出させる。

呼吸困難になっている時や意識のない時は、窒息する恐れがあるので、すぐに救急車を呼びましょう。

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