

今月のカレンダー

■休診 ■午後休診

まちなだ歯科クリニック

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 3/6(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				

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
 3/6 (土) 3/27 (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				

まちなだ歯科スタッフ通信

ぶくぶくうがいの効果について

今年に入ってから患者様に、感染対策として除菌水でぶくぶくうがいをお願いしています。「うがい」は日常的に行っている行為ですが、実は意識してやると口腔周囲筋の機能を向上させる為にとっても役立ちます。

《ぶくぶくうがいの効用》
 ぶくぶくうがいをするには、口唇を閉じて、鼻腔と咽頭を遮断して口腔内に水を貯めます。頬や口唇を膨らませて「ぶくぶく」動かし、最後に口をすぼませ水を吐き出します。この一連の動きが口唇の閉鎖や頬、舌のスムーズな動きを促す効果が期待できると同時に口の中での汚れも取り除くことができます。



また、ぶくぶくで積極的に頬周りの筋肉を動かす事で、ほうれい線予防やお顔のリフトアップにも効果的です。スマイルライン (笑った時の口唇の形) もより綺麗になります。ぜひ毎日の何気ないうがいを意識的に行って、口腔周囲筋を活発に動かしてみてください！

こんにちは。
 まちなだ歯科クリニックの假屋綾華です。
 新型コロナウイルスによる自粛生活が長期に続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？
 私は、鬼滅の刃にハマリ、全巻読破しました。鬼滅の刃に出てくる主人公たちは、呼吸をうまく使い、全身のパワーをフルに引き出して敵を倒します。漫画の世界だけだと思われがちですが、実は、呼吸一つで人間の力というものは大きく変わってくることをご存じでしょうか？
 呼吸をうまく使うことで体幹を安定させ、身体全体の力が入りやすくなります。
 この体幹が弱くなると身体を支えることが出来なくなり姿勢不良にも繋がります。

Dr.s MESSAGE



高齢者に至っては、嚥下機能の低下にも繋がる可能性があるので、体幹を安定させるための正しい呼吸トレーニング法を1つだけご紹介します。
 ① 仰向けに寝ます。
 ② 10秒かけて背中を地面につけるような意識でおなかを凹ませながら息を吐きます。
 ③ 10秒かけて今度は思いっきりおなかを膨らませるように息を吸います。
 ※これを10回ほど繰り返します。
 前述を1セットとし、朝夕2セット実践されてみてはいかがでしょうか。短期間で以前の自分とは違う感じを得られるかと思えます。
 皆様、体調にはくれぐれもお気をつけてお過ごしください。

假屋 彩華





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
生きる力を育む口腔機能(Web)
医療対策委員会
個性学講座(Web)
ストロマンインプラントセミナー(Web)
興心館講座(Web)



●町田 由美子
オンライン資格確認セミナー
キャリア支援クローバーの会(Web)
アサーション、ダイバーシティ講演会(Web)
個性学講座

●外口 千愛・假屋 綾華
糖尿病・歯周病医療連携研修会(Web)

●近藤 磨美
在宅歯科医療研修会(Web)

●楠 美由紀
妊娠中から取り組む子供のむし歯予防(Web)
地域病院で支える高齢者歯科医療(Web)
命を支える口腔ケア(Web)

●福田 夏菜・津口 穂乃香
オンライン資格確認セミナー

啓蒙活動

町田宗一郎
ささえりあ三和荘会議

町田由美子
地域ケア会議

～マスク生活でむしば菌や歯周病が増える!?!～

感染症の拡大防止や予防に欠かせない「マスク」。その一方で、むし歯や歯周病が増えやすくなるなど、マイナス面があることをご存知ですか？

マスクをすることによってどうしてむし歯や歯周病が増えやすくなるのでしょうか？

それは、ズバリ！『お口の乾燥』です。



マスクの内側は蒸れる一方、お口の中は乾燥（潤いが不足）しているのです。マスクをしていると、

- ・おしゃべりする機会が減る。（お口の動きが低下する）
- ・水分補給がおっくうになる。
- ・呼吸がしにくく、口呼吸になりやすい。

これらが原因で、お口の中が乾燥（潤い不足）＝唾液が減っていると考えられます。唾液を増やすには

◇食事を工夫して『かむ回数』をふやす。

- ・食材を大きめに切る。
- ・加熱時間の工夫。
- ・噛み応えのある食材を選ぶ。

◇キシリトールのガムをかむ。

- ・キシリトール含有率が50%以上のものを選ぶ。
- ・糖類が0グラムものを選ぶ。

◇唾液腺マッサージをする。

・お口の中の主な唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）を力を入れずに指で軽く圧迫するように行う。



出かけるとき、人と会うとき、マスクをするのが当たり前前の時代になりました。

今は、普段以上に意識して唾液を増やして全身の健康を守っていきましょう～。

～入れ歯を外している人の食べ方～

入れ歯が合わなくて外していたり、面倒で入れ歯を外したまま食事をとっている人がいます。



総入れ歯を外して歯が1本もない人の食べ方を見ていると、モグモグと口を動かしているのでもるで歯ぐきで噛んでいるようにも見えます。

けれども、実際には、噛んでいるのではなく、舌で食べ物を上あごに押し当てて、すり潰しながら食べているのです。

やわらかい物であれば、この方法でもなんとか食べる事ができますが、とても食べにくいですし、ある程度の固さのあるものをすり潰しきれずに飲み込めば、窒息のおそれもあります。

また、認知機能が低下すると、飲み込む事を忘れて口の中に食べ物をため込んでしまう事もあり、噛む事ができなければ窒息の危険が高まります。

食べ物は歯で噛んで、飲み込みやすい状態にする事が大切です。できる限り、入れ歯をきちんとつけて、しっかり噛んで食べるようにしましょう！

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 随時受け入れ中