

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・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 11/8(火)14:00~15:30
 11/30(水) 午後



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				

ゆみこ歯科クリニック

診療時間 (木・日・祝日休診)
 平日 9:00-13:00 14:00-18:00
 土曜 9:00-13:00 午後休診
 院長不在日 第1火曜午後 水曜終日
 金曜日午前 訪問診療
 11/12・11/26(土) 終日



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				

まちだ歯科スタッフ通信

綺麗な歯ブラシを保ちましょう!!

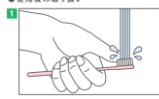
まちだ歯科では令和4年4月から歯ブラシを持参していただいています。その中で歯ブラシの状態が悪いまま使用されている方が多く見られます。

こんな歯ブラシ使ってませんか??

ここに汚れが付いてませんか??



●使用後の取り扱い



使用後は流水でよく洗いましょう。

Point①

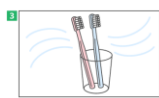
親指でしっかりとこすり洗いをします。



よく水を切り乾燥させましょう。

Point②

水気があると菌が繁殖します。



刷毛部を上にして風通しの良い場所で乾燥させましょう。

Point③

他の歯ブラシと接触しないようにしましょう。



新しい歯ブラシ

毛先が少し開いた歯ブラシ

毛先の開いた歯ブラシ



相対的な汚れを落とす力(%)
 (新しい歯ブラシの歯垢除去率を100%とした場合の相対値)

出典:(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会(1985)

歯ブラシの交換目安は1か月です。
 その間綺麗な状態を保ちましょう。

Dr.& MESSAGE

こんにちは。
 まちだ歯科クリニックの外口千愛です。
 今回は小児の歯並びの治療についてお話します。
 主に2種類あり、顎の成長を正しく導くことで治療する方法と装置を使用する方法です。
 前者の方法で食事の環境や悪癖を改善することによって正しい成長を促すことが本来の治療法になります。
 ※足を床につけずに食べていませんか?
 ※食卓に水分を置いていませんか?
 ※小さく切った料理していませんか?
 ※テレビを見ながら食べていませんか?
 ※前歯でかぶりつくものを食べていますか?
 ※口呼吸になっていませんか?
 ※頬杖していませんか?

外口 千愛



当てはまることは改善しましょう。
 どうしても装置を使わないと治らないものもありますが、装置を使うとしても、装置はあくまで補助的なものなので、重要なのは先ほど述べたことが改善され、正しい姿勢で食事をするということです。
 両クリニックでは、小児の機能訓練及び検査もしております。
 気になる方はスタッフへお尋ねください。
 秋も深まり、冬が近づいて参りました。どうぞお体をご自愛ください。



優和会
Staff Blog
随時更新中!!

先月の学び

●町田 宗一郎

ワイズメンズクラブ例会
医療対策委員会
興心館講座
九州各県医療対策担当者会議
地域ケア会議

●町田 由美子

県歯理学会
九州各県地域保健担当者会議
介護認定審査会
ケアマネ研修会
医科歯科連携会議
在宅歯科医療連携モデル事業会議
地域ケア会議
認知症対応力向上研修会
九州在宅医療推進フォーラム
サルコベニア・フレイル学会
回復期連携研修会
ワイズメンズクラブ例会

●折田 剛

トクヤマデンタル審美修復セミナー
トクヤマデンタル義歯セミナー
第2回歯周病プロジェクトセミナー



おしらせ

ゆみこ歯科託児室利用曜日が
毎週、**月曜日と土曜日**の午前中
に変更になります。
スタッフへお尋ねください。

ゆみこ歯科スタッフ通信

お口の体操

いつまでも美味しく口から食べれるように、健口体操
始めませんか？

「パ」「タ」「カ」の発声でお口の筋力アップを目指しま
す。
はじめはゆっくりで良いので、正しく発音しましょう。
食事の前に1つの音を「パ・パ・パ」などと3～5回、
正しい方法で発声します。毎日続けることが大切です。

パ→唇の筋力をアップ！

ポイント・・・下あごはほとんど動かしません。
唇の力が弱いと、「パァ」と母音（あ）が聞こえたり、
「ファ」になってしまいます。
上唇と下唇を閉じてから出す音（破裂音）です。
食べ物や唾液が口からこぼれないようにする筋肉です。

タ→舌の前方の筋力をアップ！

ポイント・・・「タァ」と母音が聞こえないように発音し
ましょう。
舌の縁だけでなく前の部分全部を上あごの部分につけて舌
をはじけさせるよう発音します。この筋肉は
舌が上あごにつき、舌にある食物をのどの方に送り
込みます。

カ→舌の奥の方の筋力をアップ！

ポイント・・・「カァ」と母音が聞こえないように発音
しましょう。
舌の奥を意識して発音することが大切です。
唾液や水分のムセの予防になります。



訪問診療部より

お口の中の汚れの付き方から 口腔機能の衰えを推測

お口の汚れの付き方から口腔機能の状態が推測できま
す。お口を観察した時に、特定の場所に汚れ(食べか
す等)が目立つようなら、それは口腔機能の衰えのサ
インかもしれません。

例えば、頬の内側に汚れが多く残っているという時は、
頬の筋力が低下している可能性があります。
片麻痺などの症状がないのに、左右どちらかの頬の内
側に汚れが多く残っている場合には、頬の筋肉の衰え
が疑われます。

また、唇の筋肉が衰えている人の場合は、歯ぐきと唇
の間にたくさんの汚れが残りがちになります。

上あごや舌に汚れが付きやすい人は舌の筋力が低下し
て、動きが悪くなっている可能性があります。
食べ物を舌にのせてきちんと喉の奥に運んでいく事が
難しくなっているのかもしれません。



このように、いつも特定の
部分に汚れが見られる場合
には、口腔機能訓練で頬や
唇、舌などの筋力を鍛える
ことで、少しでも改善する
可能性がありますので、試
してみてください！

～口腔機能訓練の方法など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・インターンシップ随時受け入れ中