

## 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 9/13(火)14:00~15:30  
9/17(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		

### 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 第1火曜午後 水曜終日 訪問診療  
9/3・9/24 (土) 終日



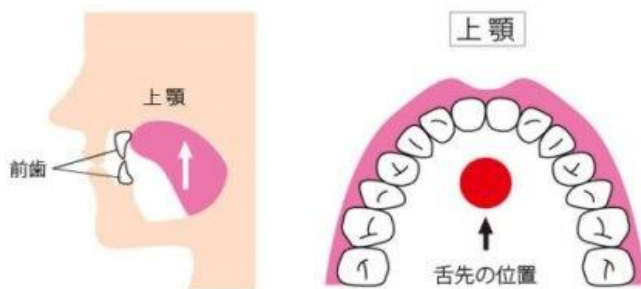
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## まちだ歯科スタッフ通信

### ー舌の位置についてー

実は舌には正しい位置があります。舌の先端は上の前歯のやや後ろの位置(●がある所でスポットポジションと言います)に触れていて、舌全体が上顎にべったりついているのが正しい位置です。

こちらをご覧ください。唇を閉じて舌を正しい位置に置いてみて下さい。



舌先が上の前歯の裏側かつ、舌全体が上顎に付いている状態

### ○ 正常な舌の位置

もし今、舌を置いてみて違和感や辛さを感じた方は、舌の筋肉が弱っている状態です。

舌は筋肉なので筋トレをして鍛えると正しい位置に楽に舌を置けるようになります。

舌の力が弱いと口がポカーンと開きやすく、口で呼吸しがちになります。

すると口が乾燥して、雑菌が増え免疫力が下がることで風邪などにかかりやすくなります。

また、口臭、歯肉炎や歯周病にもなりやすいです。顔のゆがみ、たるみ、二重あごの原因にもなります。

舌のトレーニングについて興味を持たれた方はドクター、スタッフへお気軽にお尋ね下さいね。

## Dr.s MESSAGE

まちだ歯科クリニックの町田宗一郎です。  
65歳以上の高齢者の多い日本では、認知症患者の数も増加傾向にあり、高齢者の4人に1人が認知症であると言われています。  
お口の健康は全身の健康に繋がると言われていますが、認知症と噛むことも深い関係があります。  
物を噛むと歯の下にある血管が圧縮され、ポンプのように血液を脳に送り込みます。  
ひとかみで送り込まれる血液の量は3.5ml。イメージとしては、お弁当についてくる魚の形の醤油入れとほぼ同量です。

噛むたびに歯油入れくらいの血液が脳に送り込まれると考えると、その重要性が感じられるかと思えます。  
血液が送り込まれることで脳は刺激を受けますから、噛めば噛むほど脳は活性化、その結果認知症予防に繋がります。  
いかに1本でも多くの歯を残すか、いかによく噛むかが認知症予防には大切です。  
そのためには、日々の歯磨きと歯科医院におけるメンテナンスが基本になります。  
私も2か月に1回歯のメンテナンスに通っています。  
まだまだ暑い日が続きますが、どうかご自愛ください。  
町田 宗一郎





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  
マウスピース矯正実践塾  
興心館徳山暉純先生セミナー

●町田 由美子  
県歯医学会  
在宅歯科医療連携室会議  
介護認定審査会  
歯科医療連携会議  
マウスピース矯正講習会

●折田 剛  
包括歯科診療における全顎治療セミナー

●菅 雅子  
オンラインEMSSDAセミナー

●古閑 優華  
プラークコントロールのポイントセミナー

●森 芙美子  
プラークコントロールのポイントセミナー



～おしらせ～  
お願いします



10月から  
ゆみこ歯科クリニックは  
毎週木曜日を休診と  
させていただきます。

## ゆみこ歯科スタッフ通信

～スポーツドリンクと虫歯の関係～

まだまだ暑い日が続きますね。  
スポーツの後や熱中症予防として飲まれている、ス  
ポーツドリンク。実は飲み方によっては虫歯の原因に  
なってしまうことがあるのです。

一般的なスポーツドリンク1本(500ml)には、  
砂糖が20～30g(角砂糖5～8個分相当)ほどが  
含まれています。  
一見体によさそうなスポーツドリンクですが、見かけ  
によらず多くの糖分が含まれているので飲む際には注  
意が必要です。



白くなってしまった初期虫歯は、しっかりとブラッシ  
ングをすることにより唾液中のカルシウムがエナメル  
質吸収されて虫歯を防ぐこと(再石灰化)ができます。  
また、歯科医院でフッ素を塗布することにより、再石  
灰化を促進させることができます。  
しかし、初期虫歯が進行し穴が開いてしまった虫歯は  
治療が必要になります。初期虫歯の段階で、気づくこ  
とが大切です。

どうしてもスポーツドリンクが欠かせない人は飲んだ  
後に  
\* 歯みがき  
\* 洗口もしくはキシリトールタブレットを摂取  
してみましょう。

スポーツドリンクによる虫歯の進行は、気づかないう  
ちに進行していることもあります。定期的に歯科医院  
で虫歯の有無を確認してもらうことが大切です。

## 訪問診療部より

健康寿命の秘訣は？



健康寿命の秘訣はズバリ！口腔ケアにあります。

寿命には平均寿命と健康寿命があります。  
平均寿命は死因に関わらず生まれてから死ぬまでの期  
間、また健康寿命は心身ともに自立し健康的に生活で  
きる期間とされています。

健康寿命をどんどん伸ばし、平均寿命に近づけること  
が出来れば、長い人生良い点がたくさん生まれる結果  
となります。

この健康寿命を延ばすカギを握っているのが歯科医療  
による「口腔ケア」なのです。

口腔ケアとは、歯磨きなどで口の中を綺麗に保つだけ  
でなく健康保持や口の機能向上のためのリハビリなど  
を含んだ幅広い内容のことです。

高齢者の方に多い誤嚥性肺炎のリスクも減少します。  
誤嚥性肺炎は、予防が重要となります。

健康長寿の為に口腔ケアを日頃から心がけましょう！



～気になること等ございましたら  
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・インターンシップ 随時受入れ中