

## 今月のカレンダー

■休診 ■午後休診

### まちだ歯科クリニック

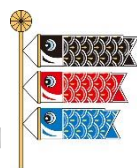
診療時間 (木・日・祝日休診)  
 平日 9:00-13:00 14:00-18:00  
 土曜 9:00-14:00 (受付終了)  
 院長不在5/1(月)終日 5/15(月) 17:30~  
 5/20(土) 12:00~ 5/27(土) 10:30まで



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 (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  
 5/20(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				

## まちだ歯科スタッフ通信

### 花粉症は栄養素で撃退できる？

花粉症は、花粉が原因で起こるアレルギー疾患です。目や鼻に侵入した花粉を排除しようと免疫機能が過剰に反応し、鼻水やくしゃみといった症状を引き起こします。花粉症は、薬を使った治療が主流ですが、食事で免疫機能を強化することも症状の緩和に有効です。腸内環境が悪くなると免疫機能が低下する為、善玉菌のエサとなる食物繊維を積極的に摂りましょう！

摂取したい栄養素は他にもあり、  
 ①ビタミンB6 (免疫機能を正常に保つ)  
 ②ビタミンA・C・E (抗酸化作用の高いものです。アレルギーの原因となる過剰な活性酸素抑えます)



抗酸化作用のあるビタミンAを多く含み、ダメージを受けた粘膜を健康な状態に保ちます。



ビタミンB6を多く含み免疫を正常に保ち、アレルギー症状を緩和します。



乳酸菌が豊富なヨーグルトを食べると、善玉菌が増えて腸内環境が整います。

## Dr.'s MESSAGE

まちだ歯科クリニックの町田宗一郎です。新緑が目には鮮やかな、清々しい季節となりました。私の趣味であるマラソンのシーズンが終わり、ホッととして体重が2キロ増えました。今年度は昨年12月から2月までに3レース、青島太平洋・別府マラソン、熊本城マラソンに絞りました。3年ぶりの開催ということもあり、気合を入れて自己ベストを目指し、食事・アルコールの制限、毎日10キロの練習。



53歳になりましたが、自己ベスト3時間19分01秒を出すことができました。

正直なところ年齢と共に、やる気、体力と落ちてきている自分がありますが、どうにか心奮い立たせて来季も自己ベストを目指して頑張る練習していきたいと思えます。

梅雨入り前の変わりやすいこの時季、くれぐれも体調に気を付けてお過ごしください。

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

ワイズメンズクラブ例会  
医療対策委員会  
再生療法ネクストステージ  
徳山暉純先生セミナー



●町田 由美子

県歯理学会  
介護認定審査会  
在宅歯科医療連携女性医療後援会  
日本医療学会  
熊本県行政連絡会  
医療管理講演会  
ワイズメンズクラブ例会

●折田 剛

トクヤマデンタル保存修復セミナー

●松岡 輝

摂食嚥下リハ学会eラーニング

### ★お知らせ★

4月よりまちだ歯科に新しく歯科医師の松田先生が入社されました。先生には水・金・土の週3日勤務していただきます。

#### ～松田先生からのご挨拶～

初めまして。歯科医師の松田と申します。4月からまちだ歯科クリニックに非常勤で務めさせていただきますこととなりました。患者様の口腔を健康に保ち、大切な歯を守っていきたくと思います。

## ゆみこ歯科スタッフ通信

### キレイデス ～金属バネがない薄くて軽い入れ歯～

入れ歯の床に柔軟性のある特殊素材を使用した入れ歯です。金属のバネを使用していないので審美性がよく、軽く薄く仕上げることができます。粘膜と入れ歯の段差も少なく、食物も詰まりにくい構造です。

#### 利用部位

少数歯欠損症例から多数歯欠損症例にも対応可能です。

#### メリット

前歯～小臼歯に通常の金属のバネを使うと、笑ったときなど外から見える事が多かったのですが、金属のバネを使わない「キレイデス」では、アームに透明感があり義歯を装着していることにほとんど気づかれません。また、アームが比較的広い範囲を包みますので、硬い金属のバネと異なり歯を締め付けず優しい装着感が得られます。

#### 注意点

日頃のお掃除が入れ歯とお口の中を清潔に保ちます。異常がなくても、定期的な歯科医院での検査が残った歯を守ります。



分からないこと、気になることありましたら、スタッフにお尋ねください。

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

### 高齢者の口腔内の特徴



#### ●治療のあと・入れ歯が多い

全ての歯が揃っている事は少ない為、入れ歯を使用している方が多く、また様々な治療による詰め物、被せ物が多くみられます。

#### ●自浄作用が働かない

お口には本来、自分で清潔を保つ力である「自浄作用」が備わっています。運動障害や麻痺があると口腔機能が十分でなく、自浄作用が働きにくくなります。高齢者の場合は、知らず知らずの間に低下している方が多いです。

#### ●むし歯・粘膜疾患が増える

特定の部位にむし歯ができやすい傾向があります。例えば、歯ぐきが下がる事による歯の根の部分のむし歯、詰め物や被せ物の中にできる隠れたむし歯等があります。

#### ●お食事がお口の中に残る

お食事を刻み食にしたりトロミをつけて召し上がる方もいます。刻み食は歯の隙間や口腔内に食べかすが残りやすく、粘り気の強いペースト食は、口腔内に長時間停滞しやすくなります。

#### ●お口が乾燥する

加齢に伴い、唾液の分泌量は減少します。内服薬の副作用でさらに唾液が少なくなり、口腔内が乾燥してしまいう事もあります。その為唾液の重要な役割を十分に果たすことができなくなります。

しっかり噛んで安全に楽しく食べる為には、お口の健康が第一です。お口の中の変化に注意しましょう！

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・インターシップ随時受入れ中

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