

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 10/7(土)終日 10/14(土)13:00~
 10/16(月)17:30~ 10/28(土)11:00~



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

10/24(火)17:30~ 10/28(土)終日

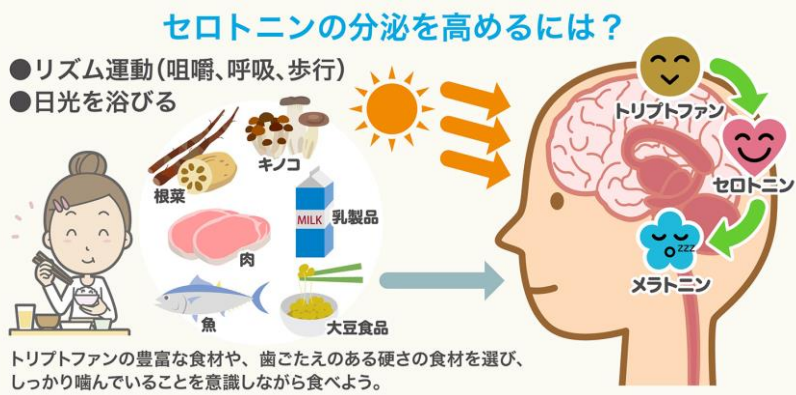


月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

まちだ歯科スタッフ通信

すぐできる脳内改革！ 噛むことでストレスフリーになる!?

セロトニンの働きについて注目してみます！！
 セロトニンの分泌が減少すると、不安になったり、
 落ち込みやすくなったりするほか、目覚めも悪くなり、
 集中力も低下します。また、セロトニンは眠気を引き起こすメラトニンのもとになるので、セロトニンが不足するとよく眠れないといった変化も現れます。
 逆にセロトニンが増えると、目覚めがよくなり、頭がスッキリしてポジティブな気分で過ごせるようになりますし、表情も明るくなります。
 日常生活の中でセロトニンの分泌を促す方法の一つとして、「噛むこと」があります。一定のリズムで同じ動きを繰り返さず運動を「リズム運動」といい、セロトニン神経はこのような運動で活性化されることがわかっています。そして、**リズム運動の中でも最も手軽なのが、咀嚼つまり噛むことなのです。**



参照：噛むこと研究室
<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>

*ご家族や職場に歯やお口の中ことで、お困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ！「まちだ歯科クリニック」または「ゆみこ歯科クリニック」へご紹介ください。

Dr.& MESSAGE

ゆみこ歯科クリニック院長の町田由美子です。
 人の脳は、他者の体験も自分の事と『疑似体験』できるようになっています。
 ドラマを見てどっぷりと役に自分になりきってしまったり、とか、推し(ひいきにしている人のダンスや歌、スポーツの場面を見て、自分も同じようにできていっているように行動してしまう、とか。
 皆さん経験ありますよね。
 『人のふり見て我がふりなおせ』という言葉は、相手の悪いところを見て、自分はそのようにするということの意味合いです。

町田 由美子



どうせなら、相手の中に良いところを見つけて自分自身の成長につなげる
 『人の振り見て我が振りにする』
 という風にプラス言葉で考えることに繋げていき、イメージ力を上手く使って自分自身の成長に繋げていきたいと思っています。
 時間に追われて気持ちに余裕がなくなった時ふと周りを見渡すと、笑顔の仲間がそこにいる。そういう恵まれた環境で今日も仕事ができることに感謝し、毎日を過ごしたいと思っています。



ゆみこ歯科スタッフ通信

子供用おすすめ歯磨き粉

口腔内のケア用品として、お子様用の歯磨き粉をご紹介します。

・Check Up Kodomo ・ Check Up Gel
です。



・Check Up Gelのタイプの歯磨き粉は、就寝前の歯磨きに！！

歯の全体に馴染ませ、ブラッシング後は軽く吐き出した後に、ゆすぎは1回で大丈夫です。

泡立ちもあまりないのでゆすぎができない・苦手なお子様にもお勧めです。

・Check Up kodomoは少し泡立つタイプのもので、毎食後の歯磨きに最適です。

ブラッシング後には、水を口に含んですすいでください。各種種類も豊富に揃えておりますのでお好みのものをぜひ使って虫歯予防をしていきましょう。

就寝中は虫歯になりやすい時間とされていますので、就寝前にフッ素ジェルで積極的にフッ素トリートメントしましょう。



上の写真の圖を目安にゆくりのせてください。

年齢に応じた適応量もご参考ください。

ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声かけください♪

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

ノロウイルスと口腔ケア



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、年間を通じて発生しますが、特に冬季に流行します。感染力が強く、病院や社会福祉施設など集団生活が営まれている施設で発生した場合、集団感染になることがあるので、特に注意が必要です。

健康な方は軽症で回復しますが、高齢者などでは重症化したり、嘔吐物を誤って気管に詰まらせて死亡したりすることもあります。

主な症状は下痢や嘔吐などの胃腸炎ですが、肺炎を併発すると死に至ることもあり、特にノロウイルスによる肺炎の多くは、嘔吐物などが気管から肺に入って引き起こされる誤嚥性肺炎であることが報告されています。

ノロウイルスに感染すると、24～48時間程度の潜伏期間を経て、嘔吐、腹痛、下痢が1～3日続きます。発熱は軽度です。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

高齢者は、加齢によって嚥下機能が低下しているために、ただでさえ誤嚥しやすい状態にあります。

口腔ケアを行ってお口の中を清潔に保つことは、誤嚥性肺炎を併発するリスクを減らすためにも重要です！

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



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
ワイズメンズクラブ九州部会
医療対策分野先生講話
ホワイトクロスインプラントセミナー

●町田 由美子
熊本県歯科医師会理事会
県歯地域包括ケア委員会
介護認定審査会
介護支援専門員との連携会議
認知症対応力向上研修会
九州老年歯科フォーラム会議
在宅歯科医療連携事業会議
口腔外科講演会
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
摂食嚥下リハビリテーション学会学術大会
認知症対応力向上研修会
口腔外科ベーシックセミナー

●楠 美由紀
日本歯科衛生学会2023
POICしずおか健康フォーラム

啓蒙活動

町田 宗一郎
ささえりあ三和荘講演会
三和中学校ナイストライ
商工会議所会報誌取材

町田 由美子
長寿の里 熊本市8020健康づくりの会
松尾東2ふれあいサロン講演
なすび園スタッフ研修会

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