

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 12/11(月)終日・12/13(月)17:00~
 12/18(月)17:30~・12/22(金)17:15~



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)
 木曜日 訪問診療のみ
 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
 12/9・16(土)終日・12/26(火)17:30~



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

口呼吸から鼻呼吸へ！！

●口呼吸とは

口呼吸は、吸う息吐く息どちらか一方でも口から行う呼吸法の事です。

【デメリット】

- ・歯並びが悪くなる
 - ・風邪をひきやすい
 - ・口臭がしやすい
 - ・アレルギーになりやすい
 - ・むし歯、歯周病になりやすい
 - ・顔貌が悪くなる
- その他にも、口呼吸の弊害は様々あります。

●鼻呼吸とは

鼻呼吸は、吸い込む空気に適当な温度・湿度を与え、空気中の微細なゴミや細菌・ウイルスを鼻腔内の毛や粘膜に吸着して、気管や肺を保護しています。

【メリット】

- ・口を閉じるので、口の渇きやのどの乾燥を防ぐ
- ・唾液の分泌が多くなるので、口の中の殺菌効果が高まる
- ・いびきの軽減、予防になる
- ・筋肉にたくさんの酸素が届けられるので疲労物質の乳酸が減少し、デトックス効果が高まる
- ・基礎代謝が上がり、痩せやすい体になる

口呼吸を鼻呼吸に改善するためには...

○意識的に鼻呼吸をする

鼻呼吸を意識的にさせることで口を閉じる時間が長くなり、口周りの筋肉を鍛えられます。

『鼻呼吸テープ』といったものが市販で売られています。寝るときに貼って閉じることで、鼻呼吸への移行を促します。



口に貼って寝るだけで、鼻呼吸へ誘導し、口の中の乾燥やいびき音を軽減し、安眠へと促します。

○あいうべ体操で口周りの筋肉を鍛える

【お口の周りや舌の筋力低下を予防する体操

— 新生活習慣！1日1回は行いましょう！ —

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！
 お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

声は出しても、出さなくてもOK



「あ〜」と声を出しながら口を大きく開いて1秒キープ

「い〜」と声を出しながら口を横に広げて1秒キープ

「う〜」と声を出しながら口を半開きで1秒キープ

「べ〜」と舌を少し強めに唇下に出して2〜3秒キープ

(出典:「あらいクリニック」院長今井一彰先生考案「あいうべ体操」より作図、一部改変)

Dr.'s MESSAGE



こんにちは。ゆみこ歯科の松岡輝です。今年の瀬も近づき、寒さが身に染みるようになってきました。日々の流れの速さを実感する毎日です。

歯磨きの後の「正しい歯磨き方法」を意識したことがあるでしょうか？

なんとなく水でゆすいでおしまいがいいか？という方がほとんどだと思います。



詳細は割愛しますが、（イェテボリ法）が最後のポイントです。歯磨剤中の有効成分をできるだけ多く口腔内に残すことが重要ということです。

ちょっとしたことですが、ひと手間工夫することでお口の健康の向上につながることが出来ます。是非、試してみてください。

松岡輝





優和会
Staff Blog
随時更新中!!

先月の学び



●町田 宗一郎
地域で診る障害児の歯科治療
歯科部会企画講演会
加速する歯科医院のM&A
WHITECROSSライブセミナー
定期管理型医院を成功に導くために
医療対策委員会

●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
介護認定審査会実認者研修会WEB
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
介護と予防の一体化事業会議
中国、四国、九州地域担当者会議
ワイズメンズクラブ例会
医療連携会議
介護者歯科実技研修会

●松岡 輝
地域で診る障害児の歯科治療
がん医科歯科連携講習会

●折田 剛
JUSTICEinDentistry
「診断」と「治療」の正義

●黒田 明快美・森永 清美
介護者歯科実技研修会
要介護者の個々の状況に応じた口腔機能の維持・向上



年末年始の休診
12月29日(金)～1月3日(水)

令和6年1月4日(木)より通常通り
診療致します。

ゆみこ歯科スタッフ通信

オーラルフレイル、死亡リスクは2倍以上

最近、むせやすくなった、食べこぼしが増えた、軟らかいものを好んで食べるようになった、滑舌が悪くなった、口が渴きやすくなった、食欲がなくなった・・・など、気になることはありませんか？

こうした兆候が出てきたら「オーラルフレイル」に要注意!!

- ・残ってる歯が、20本未満・かむ力が弱い
- ・舌の力が弱い・滑舌の低下
- ・硬い食品が食べづらい・むせが増えてきた

3項目以上が該当する人は、フレイル、サルコペニア（加齢による筋肉量の減少）、要介護状態、死亡のリスクがそれぞれ2倍以上になるといわれています。

お口の健康が全身の健康につながります！
口腔体操を行い、フレイル対策をしましょう！

5つの効果別体操



気になる方、
ご質問がある方、
お気軽にスタッフに、
お声かけください。

訪問診療部より

年末年始、餅による 窒息事故に注意!



餅による窒息死亡事故の43%が、餅を食べる機会が多い1月に発生しています。
特に正月3が日が多いことが分かっています。

高齢になると、お口の中や喉の機能等に変化が生じ、噛む力や飲み込む力が弱くなります。「高齢になるほど高まる窒息のリスク」や「餅の特性」を知り、窒息事故を防止しましょう!

～餅を食べる時の注意点～

お正月に食べる雑煮等の餅は、久しぶりに食べる場合が多く食べ慣れていないので注意が必要です。

- 餅は、小さく切り食べやすい大きさにする。
- お茶や汁物などを飲み、喉を湿らしてから食べる。(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険)
- 一口の量は無理なく食べれる量にする。
- ゆっくりとよく噛んでから飲み込む。

高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう!

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 随時受入れ中