

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 9/6(水)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 (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

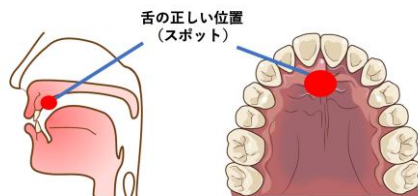


月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

まちだ歯科スタッフ通信

舌の位置について

正しい舌の位置をご存じですか？
 上の前歯の付け根の後ろに、わずかにくぼんでいる箇所があり、ここを「スポット」と言います。
 スポットに舌を置き、舌全体が上顎にくっついている状態が正しい舌の位置です。



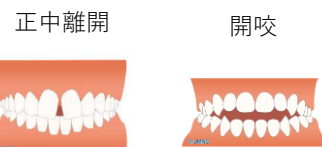
舌が正しい位置にないと身体に様々な悪影響があります。

・口呼吸になりやすい

舌の位置が悪いと口呼吸が助長されます。
 口呼吸では鼻呼吸に比べ炎症、アレルギー、むし歯、歯周病、口臭などリスクが高まります。

・歯並びの悪化の原因になる

舌の位置が悪く前歯を押してしまうことで正中離開や開咬といった悪い歯並びの原因になります。



・顔の歪みの原因になる

舌の筋肉が衰えることで顔の筋肉のバランスが崩れ、歪みの原因になる可能性があります。

・食べる力が低下する

舌は食べる動作において重要な役割を担っています。舌の筋力が弱いことで食べる力が低下します。
 普段から正しい位置に舌を置き、舌の筋肉の衰えを防ぎましょう。

Dr.& MESSAGE

① 全身の健康とお口の健康
 歯茎はなぜ赤い？
 たくさん毛細血管があるため。炎症があり血管が弱くなると、血流に乗り全身へ菌や炎症が回ります。また歯周病菌が唾液などに溶け込み、歯周病菌が気管や肺、食道に流れ込むことが考えられます。
 お口の中をきれいにするにより、全身の病気の予防になります。

② フレイルって？
 健康な状態から介護を必要とする間の時期。約7割の高齢者が75歳を境に自立度が低下、10年ほどかけて日常生活に介護が必要になります。
 お口の機能低下のわずかな変化は、食事時間の延長、ちょっとした食べこぼしやむせ込みなどが見られることがあります。お口のフレイルから全身のフレイルへ。

町田 宗一郎

以上2点は、骨太の方針にも盛り込まれております。お口の健康維持により、健康寿命の延伸と介護予防につなげて頂きたいと思っております。



プラークコントロール



みなさん、プラークコントロール出来ていますか？

プラーク（歯垢）は、**むし歯菌や歯周病菌などを含んだ細菌のかたまり**で、歯の付け根辺りにある、白や黄色い食べカスのようなもの、それがプラークです。放っておくと、虫歯や歯周病などのお口のトラブルをひきおこします。

プラークコントロールとは、このプラーク（歯垢）を減らすようにする（コントロールする）という、意味なのです。

プラーク（歯垢）は石灰化すると歯石となり、ハブラシでは除去することができません。歯科医院での専門的な、クリーニングが必要となります。

目に見えにくい歯肉の下でも、じわじわと歯石の沈着化が進み、重篤な歯周病を引き起こし、歯を失ってしまうケースもあります。

ホームケア・・・

- ・毎日の歯みがき
- ・フロスや歯間ブラシでの清掃
- ・フッ素入り歯磨き粉・洗口剤
- ・規則正しい食生活（だらだら食べをしないなど）



プロケア・・・

- ・定期的な歯石の除去
- ・クリーニング（PMT C）
- ・虫歯・歯周病の治療
- ・ブラッシング指導



日頃からご家庭で出来る「ホームケア」と、歯科医院での専門技術の「プロケア」の連携でお口の健康を保ちましょう。

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。

～入れ歯の調整～



入れ歯を新しく作った時、違和感や痛みなどの不具合を感じることは少なくありません。実は、入れ歯はどんなに丁寧に作ったとしても、初めからじっくり馴染むほうがまれなのです。

出来上がった入れ歯は、使いながら少しずつ何度か調整することで、自分に馴染んだものになっていくのです。

入れ歯を作りっぱなしにして、「今は痛いけれど、そのうち合ってくるだろう」と我慢したり、「痛いから入れ歯はしない方がマシ」と諦めて外してしまう人も多いようです。

快適な入れ歯になるように何度も調整してもらいましょう！

又、入れ歯は一度作ったら「一生モノ」と言うわけではありません。ぴったりと合っていた入れ歯も、使っていくうちにお口の状態が変わったり、入れ歯自体が変形したりしてだんだん合わなくなってくることもあります。そんな時も少し調整することでトラブルが解消されることもあります。



何かおかしいなと気になることがあり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

各都市医療相談担当者会議
ワイズメンズクラブ例会
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
介護支援専門員との連携会議
九州老年歯科フォーラム会議
口腔ケア研修会
口腔ケアアップデートVOI. II
ワイズメンズクラブ例会

●近藤 磨美

口腔ケアアップデートVOI. II

●黒田 明快美

口腔ケアアップデートVOI. II

スタッフ紹介

はじめまして。
7月よりまちだ歯科クリニックの受付として務めさせて頂くことになりました。
一生懸命頑張ります！
よろしくお祈りします。
まちだ歯科 北原

