

## 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 3/13(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 | 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  
 3/4(月)3/9(土)3/12(火)  
 3/19(火)3/26(火)3/29(金)  
 3/30(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

### マウステープでお口と全身の健康を守る

#### ・マウステープの必要性について

就寝中は特に体の力が抜けて筋肉が緩むので無意識に口が開き口呼吸になってしまいます。口呼吸は口の中が渇きやすくなるだけでなく、口の中の衛生状態を保つことも難しくなります。睡眠が妨げられる睡眠時無呼吸症候群では日中の眠気、集中力の低下という問題だけでなく高血圧、糖尿病などのメタボリックシンドロームとの深い関係があります。軽度の無呼吸症候群であればマウステープで改善が可能になるためマウステープを使用することでお口と全身の健康を守ることに繋がってきます。

#### ・マウステープの効果

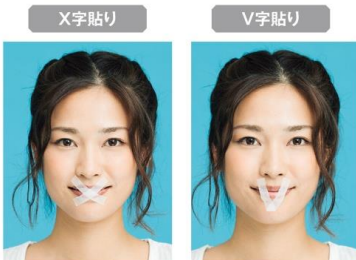
- ・いびき・睡眠時無呼吸症候群・睡眠の質の改善
- ・口の乾燥を防ぐ (風邪をひきにくくなる)
- ・虫歯・歯周病 口臭を防ぐ
- ・夜間尿が減る
- ・高血圧の改善
- ・喘息発作を起こしにくくなるなどの効果があります。

#### ・テープの貼り方

- 1 口を緩く閉じる
- 2 テープを 5 cm程の長さに切る
- 3 切ったテープを唇の中央部に貼る

#### ポイント

テープを貼る時は唇を固く閉じるのではなく少し空気がもれる程度に緩く閉じる。夜間に外れやすい場合はX字V字に貼ると外れにくいです。



気になる方ご質問ある方はお気軽にご相談ください。

## Dr.'s MESSAGE

こんにちは。まちだ歯科クリニックの松田です。寒さも弱まり過ぎしやすい日が多くなってきましたね。花粉症の自分にとってはつらい時期でもありません。また私事ですが、昨年の十一月より常勤としてまちだ歯科クリニック及びゆみこ歯科クリニックで働かせて頂くことになりました。水・金・土曜日は今まで通りまちだ歯科クリニックでの外来診療、月・火曜日はゆみこ歯科クリニックで訪問診療及び外来診療に従事させて頂いております。一歳を重ねてご高齢となってもしっかりと歩いて来院される方を多く拝見します。

歯科医師 松田 晃輔



その様な方はやはり歯がしっかりされている方が多く、歯の本数も多い傾向にあると感じます。歯と全身は密接に関係しており、人間は噛むことで体のバランスを維持しています。また噛むことで歯から脳への刺激が送られ、認知症予防にも繋がります。歯を長く残し、健康的な生活を送るためにも定期的に歯科医院を受診していただき、ご自身の歯を検診していただくことが何よりも大切であると考えております。



優和会  
Staff Blog  
随時更新中!!

## 先月の学び

●町田 宗一郎  
ヘルスケア歓迎ミーティング  
医療対策委員会  
おひさま歯科見学  
予防歯科セミナーデンタルフィット  
定期的歯科受診継続は健康なり

●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  
医療連携会議  
感染対策研修会  
口腔機能低下症研修会  
九州老年歯科フォーラム会議  
在宅医療連携事業  
介護者歯科実技研修会  
口から食べる健康を守る会

●楠 美由紀  
九州老年歯科フォーラムin熊本  
地域包括ケアにおける歯科の役割

●小山 里紗子  
おひさま歯科院内見学

●吉岡 夏未  
おひさま歯科院内見学

●中川裕香子  
メンテナンスすぐに役立つ歯科予防歯科情報

●古閑優華・境梨江・森扶美子・  
野口麗名・菅雅子  
歯科衛生士の立場からSPTと併せて実践  
口腔機能の検査と管理

### 啓蒙活動

熊本西高校学校保健委員会  
小島上町老人会  
地域包括支援センター研修会  
九州老年歯科フォーラム講演

## ゆみこ歯科スタッフ通信

### PMTCって何？

～プロによる機械的なお口のクリーニングです～

お口の状態が悪いと全身の健康にも悪影響があるって聞かれたことありますか？  
脳梗塞.心筋梗塞.糖尿病.誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。

歯科衛生士による口腔ケアを実施した場合、  
ご自分で口腔ケアをした場合と比べてインフルエンザの発症率が1/10になったとの報告もあるそうです。

優和会両医院では毎月のお手入れに  
PMTCを 取り入れてます！



毎日歯磨きをしていても少なからず「磨き残し」はあります。  
磨き残しによって「バイオフィルム」という細菌の作った膜が出来てしまいます。  
PMTCはこのバイオフィルムを除去出来る効果的な方法です。

歯周病の病状を安定させるには定期的なプロフェッショナルケアが重要ですがきれいな状態を維持するためのセルフケアも重要です。

セルフケアとプロフェッショナルケア  
どちらか片方だけでなく両方のバランスが大切になります!!

## 訪問診療部より

### 《誤嚥が起こるタイミング》



食べ物や唾液は、口腔から咽頭と食道を通過して胃に送り込まれます。

誤嚥とは、何らかの理由で食べ物や唾液などが誤って気管に入ってしまう状態の事で、誤嚥性肺炎の原因になります。

食事時の誤嚥は、食べ物などを飲み込む時に起こると考えられがちですが、それだけでなく、飲み込む前後も含めて次の3つのタイミングで起こりやすくなります。

#### ① 嚥下前の誤嚥

食べ物を飲み込もうとしている最中に起こる誤嚥で、飲み込もうとする動きが始まる前に気道に食べ物が勝手に流れていくことで起こります。

#### ② 嚥下中の誤嚥

食べ物を飲み込もうとするときにうまく気道を塞ぐことができずに起こります。

#### ③ 嚥下後の誤嚥

食べ物を飲み込んだ後に、喉に残留物が残っていて、それが気道に入ることによって誤嚥が起こります。

このように、誤嚥は飲み込む瞬間だけ注意すればよいものではなく、嚥下の前後も気をつける必要があります！

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・インターンシップ 随時受入れ中