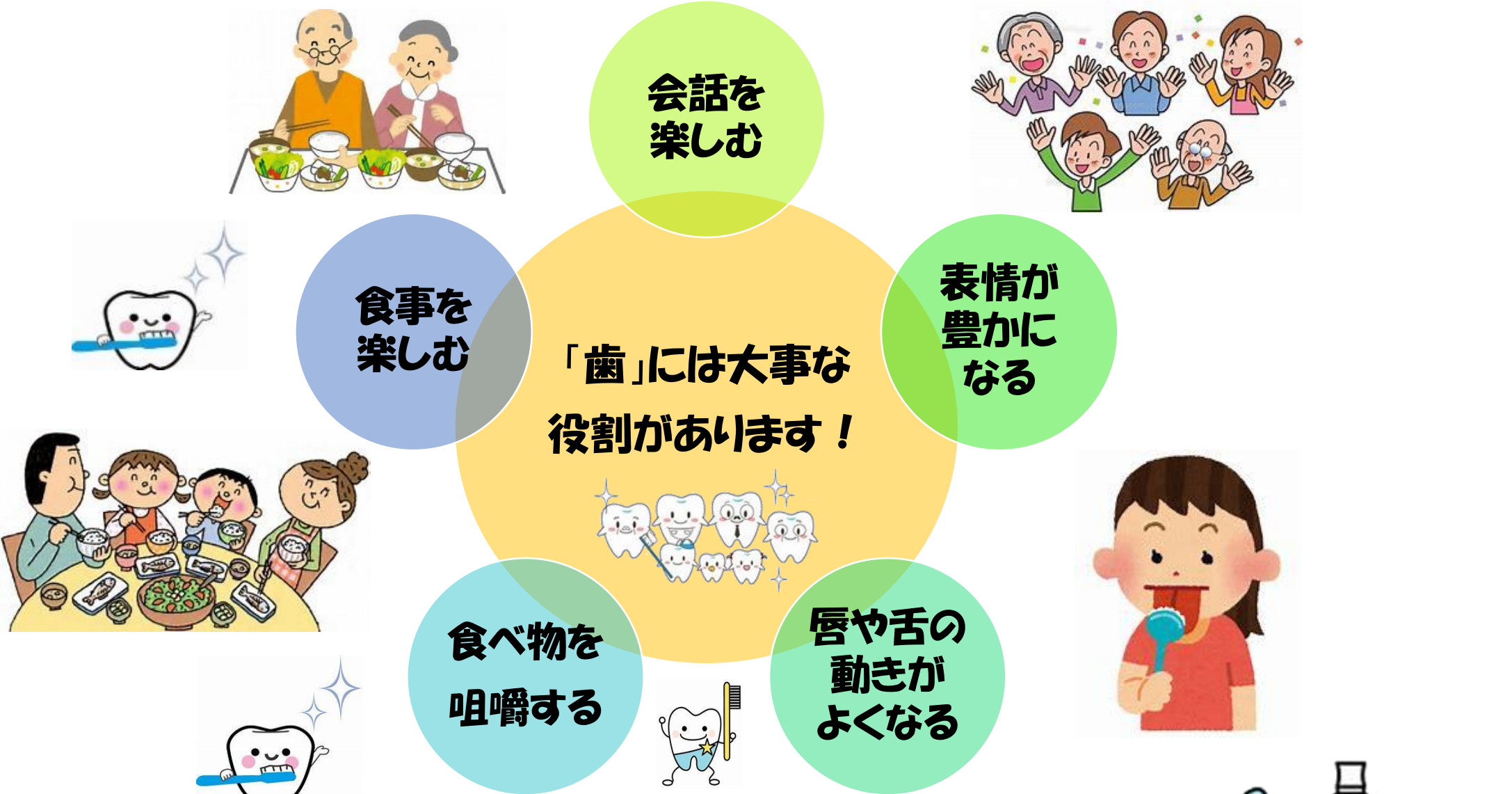


くにうみの里食事だより

平成30年8月発行

最近、みなさんの歯のトラブルはないですか、...。
 おいしいものを食べたい、おしゃべりしたいする時に欠かせないのが、健康な歯です。
 そこで、今回は大事な役割を持っている「歯」についてのお話です。



◇口腔ケアについて◇

歯周病を予防するためには、1日1回徹底的な清掃でもよいかもしれませんが、
 できるだけ、食後や就寝前の歯や口・舌の清掃をお勧めします。
 フリッジや部分入れ歯・総義歯が入っている方は、
 それぞれに応じた方法と配慮が必要です。

状態	器質的ケア
自分の歯がある人	歯磨き→歯ブラシ 歯と歯の間→歯間ブラシ・糸ようじ・フロスなど
部分入れ歯を使っている人	歯磨き→歯ブラシ 歯と歯の間→歯間ブラシ・糸ようじ・フロスなど 入れ歯洗浄→義歯ブラシ+義歯洗浄剤
総入れ歯の人	入れ歯洗浄→義歯ブラシ+義歯洗浄剤 舌と粘膜ケア→舌ブラシ・スポンジブラシなど

さあ！みなさん！

自分の歯や口・体の健康に関心を持ち、生活習慣を整えるてみましょう！！
 また、定期的に歯科衛生士さんが指導を行っています。
 毎日のセルフケアによって歯や口の機能維持・促進することで
 健康な歯を維持していきましょう。

