



代々木診療所だより N0314



2020年5月22日発行： 医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2020年6月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (6日)
午後		千葉			14時~ 高柳	

土曜日診療は
第1です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

土曜日診療は、今月は、6月6日です 次月は、7月4日です



< お口のお話し >



～ 口腔ケア（お口の中をきれいにする）の重要性について ～
口は、話すこと・食べること（噛んで飲みこむこと・味覚や冷覚・温覚など）・息をすること・表情を作ることなどの機能があります 口腔ケアとは、この機能を維持・向上させ、お口の中がきれいになれば、感染症の予防にもなる必要なケアなのです

< なぜ、口腔ケアが必要か >

お口の中には約700種類の細菌がいると考えられています
その細菌が、痛みや腫れなどを伴う、むし歯や歯周病などを引き起こします。
お口の中にある様々な細菌が全身の健康に関わっています。
特に歯周病が関連する病気には、糖尿病、心疾患、メタボリック症候群、早産、誤嚥(ごえん)性肺炎、骨粗鬆症などがあります。
お口の中にある細菌の多くは歯垢(プラーク)の中にいます。歯垢は、歯の表面に付き、白くてネバネバしている細菌バイオフィームというものを形成していきます。
細菌バイオフィームは、うがいだけでは取れないので歯ブラシによる歯みがきが必要です。

< 毎日歯ブラシと歯間ブラシを使っていますか？ >

にチェックを入れてみよう！！ 歯磨きを頑張っているかな

歯ブラシと歯間ブラシを使って、丁寧に10分くらいかけて、歯を磨いている
毎食後に歯を磨く
歯磨きを必ずしてから、寝る
朝起きた時に口の中がネバネバするので、歯磨きをする
歯ブラシや歯間ブラシは、歯科で歯磨き指導を受けて行っている
歯科には、定期的に通って、メンテナンスを受けている



< さあ、みんなで、早速今日から実践しよう >

1. 毎日、一日3回は歯ブラシと歯間ブラシを使って、丁寧に歯磨きをしよう
2. 歯科に定期的に通って、歯磨き指導とメンテナンスを受けよう