



武田院長の
つぶやき
コーナー♪

今回のテーマ『2013年に達成させたいこと!』

役割を整理し、本業に専念します

➤ 歯磨きがなぜ大事なのか、知っていますか？

歯磨きは、虫歯や歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎やインフルエンザの予防にも効果があります。

ところで、肺炎が日本人の死因の第3位になったことは御存知ですか？

人口の高齢化が原因の1つとなっており、80歳以上では急増します。

そのほとんどが、食べ物や唾液に含まれた細菌が、気管から肺に入り込むことで起こってしまう『誤嚥性肺炎』なのです。

正しい歯磨きをし、口の中の細菌を減らすことで、誤嚥性肺炎を予防することができます！



チェックシート

- ① 冷たい食べものや飲み物がときどき歯にしみる
- ② 甘い食べものや飲み物が歯にしみることが多い
- ③ 歯に食べものがよくはさまる
- ④ 1日に1度も歯磨きをしないこともよくある
- ⑤ 定期健診は受けていない
- ⑥ 温かいものが強くしみて、その後痛みが長引くことがある
- ⑦ 自然に歯が痛むことがよくある
- ⑧ 歯に黒っぽい変色があり、徐々に広がっている
- ⑨ 痛みはないが穴のあいている歯がある
- ⑩ 定期健診を受けており、必要に応じて治療も受けている
または、上記に該当する項目はない

『評価』

【①～⑤】

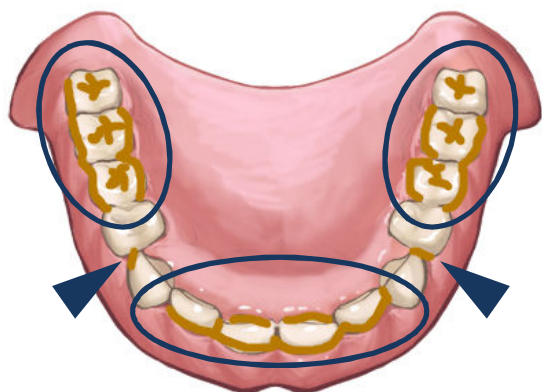
1つでもチェックがついた方は、虫歯の可能性は低いですが、要注意です。

【⑥～⑨】

1つでもチェックがついた方は、高い確率で虫歯になっています。早めに歯医者さんへ行きましょう。

【⑩】

まずは安心でしょう。



汚れの残りやすい場所

- ☑ 歯と歯茎の境目
- ☑ 奥歯の噛み合わせの溝
- ☑ 歯と歯の間
- ☑ 前歯や奥歯の裏側

汚れが残っていると、虫歯の原因となるばかりでなく、口臭の原因にもなります。

では、どうすれば虫歯や口臭を防げるのでしょうか？
今回は **正しい歯磨きのやり方** をご紹介いたします。

➤ 正しい歯磨きは、こうやります！

『食事をしたら歯を磨く』という習慣をつけることは、とても大切です。
ただし食後は、歯の再石灰化や口臭予防に必要な「唾液」がたくさん出ていますので、目安としては、食後1時間が経ったら歯を磨くようにしましょう。
また、寝る前に歯を磨くことで、朝起きた時の口臭予防になります。

正しい歯磨きのやり方

歯ブラシの毛先を、歯と歯茎の境目や、
歯と歯の間にきちんと当てましょう。



毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょう。

小刻み（5～10mmを目安に）に歯ブラシを動かして、1～2本ずつ磨くようにしましょう。



ポイント

- ① 必ず**毛先**を使う
- ② 歯の面に、**直角**に歯ブラシをあてる
- ③ 力を入れすぎない（鉛筆を持つ様に）
- ④ 歯ブラシの持ち方を自由に変える
- ⑤ なるべく歯磨き粉を使わない
- ⑥ **入れ歯**も、歯ブラシで磨く

➤ 歯磨きに関する「ナルホド」情報！

歯磨きに関する『知っているようで知らない情報』をお教えします。



歯ブラシの寿命	歯磨き粉	歯以外の手入れ
歯ブラシの寿命は、約1ヶ月程度とされています。 月に一度取り換えましょう。 また、毛先が開いてしまった歯ブラシも、早く取り換えるようにしましょう。	歯磨き粉には研磨剤が含まれており、ゴシゴシこすりすぎると、歯が擦り減ってしまいます。 研磨剤が入っていないものを使うか、歯ブラシの先に少しだけつけて使しましょう。	見落とされがちですが、舌の上にも汚れが溜まります。 汚れて白くなっていたら、歯ブラシや舌専用のブラシを水にぬらして、優しく磨きましょう。

➤ 2013年もよろしくお願ひ申しあげます

2013年にも、世間では様々なことが予定されています。
ケアプラザ新函館も、2014年の**開業10年目**を迎えるにあたり、様々なことに挑戦し、成長していかなければなりません。
これからも、皆様の『**自分らしく満たされた一日を応援します**』という理念をモットーに、今まで以上に満足していただけるよう努力して参りますので、よろしくお願ひ申しあげます。

それでは次回、2013年4月号でお会いしましょう！

【広報誌作成：渉外広報委員会】

