



歯っぴー通信



2020年
8月

KURATOMI DENTAL CLINIC くらとみ歯科クリニック

お家でできる口腔ケア(セルフケア・ホームケア)

口腔ケアを通して口の中をきれいに保つことは、健康的な生活を送るためには不可欠です。

口腔ケアによって、風邪・感染症の予防、口臭の予防、ご飯が美味しくなるなど、多くのメリットがあります。

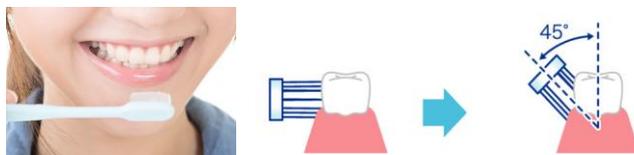
口腔ケアには、大きく2種類あります。歯磨き、歯間ブラシ、舌ブラシをして、口内を清潔に保つための「**器質的口腔ケア**」と、食事後のうがいや口周りの筋肉や舌を動かすことによって口腔機能の維持・向上を目指す「**機能的口腔ケア**」があります。

今井一彰先生が考案した、「**あいうべ体操**」は、どの年齢の方のお口の健康にも有効です。

(歯みがきのポイント)

基本は、ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてます。

次に、歯ぐき(歯肉)に対しては45度の角度に毛先をあててハブラシを5mm幅程度で動かします。



お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

梅じゃこごはん
調理時間 20分

【材料(2人)】【分量】

米 1.5合
麦 20g
梅 1個
ちりめんじゃこ 20g
枝豆 20g

【作り方】

- (1) 米を洗い、分量より少し多めの水・麦・種を取りほぐした梅を入れて、炊飯する。
- (2) ちりめんじゃこをフライパンで炒める。
- (3) 枝豆を熱湯で茹で、さやから出し、薄皮も取る。
- (4) 炊きあがったご飯に、(2)・(3)を混ぜる



梅の酸味で、唾液が出るように促し、麦、ちりめん、枝豆を入れることで、噛む回数を増やす献立にしました。

歯間の大きさによって、狭い部分は**デンタルフロス**、広い部分は**歯間ブラシ**を選択します。組み合わせるのも良いでしょう。

デンタルフロス		歯間ブラシ	
 隙間が狭い部分に		 隙間が広い部分に	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
 F字タイプ	 Y字タイプ		

歯科医院でできるプロの口腔ケア

予防の基本は毎日のセルフケアですが、それだけでは、お口の中のすべての汚れを取り除くことができません。そこで定期健診に通い、歯科医師のチェックと専門的なメンテナンスを受けることが大切です。



定期健診では以下を行います

- ・歯周病や虫歯のチェック
- ・歯のクリーニング
- ・歯磨き指導
- ・粘膜に異常がないかどうか
- ・詰めものや被せものに不具合がないかどうか



院長の挨拶コーナー

「お盆休みはどうされますか？」

今年は、コロナウイルスの影響で、子供達の夏休みが短くなっていることが多いと思います。短い夏休みですが、身体には気をつけて、ご家族とのお時間を大事にされて下さい。



院長 蔵富康浩
岡山大学歯学部卒業

くらとみ歯科クリニック

茨木市東太田1-5-36

072-657-7476



QRコードからHPをご覧ください