

～夏祭り開催のお知らせ～

今年も夏祭りを開催いたします☆

日時：8月20日

場所：中田歯科クリニック

御費用はございません。

お子様にはフーズプレゼントもご用意しております
ので、お誘い合わせ上ご参加ください！



～お盆休みのお知らせ～

8月12日(金)～16日(水)

まで休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが

ご理解の程よろしくお願い致します。

京都市急病診療所
京都市中京区西ノ京梅ノ尾町6番地
TEL:075-354-6021

歯あとふる こみゅにけいしょんず

2016年 夏号



NAKATA
DENTAL CLINIC

歯あとふるこみゅにけいしょんず

2016年Summer号が完成しました

今回は**森本・大谷・久岡**が担当させて頂きました！
暑い日が増えてきましたが、皆様早めの暑さ対策はされていらっしゃるでしょうか？朝晩で寒暖の差がある日もまだありますので、体調管理には充分ご注意くださいね！！

～災害時の口腔ケアについて～

先日熊本にて大きな地震がありました。阪神淡路大震災から時間が経過し防災意識が薄れてきているのではないのでしょうか？

災害時のオーラルケアはお口の健康だけでなく、身体の健康にも影響します。避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができないと、お口の中の菌でも身体に悪影響を及ぼす可能性があります。特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。

～災害時のオーラルケア方法～

◎歯ブラシがないときのオーラルケア

歯ブラシがない場合は食後に30ml程度の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。またハンカチなどを指に巻いて歯を拭き汚れをとるのも効果があります。



◎唾液を出す方法

唾液には口の中の汚れを洗い出す働きがあります。水分をできるだけとり、顎の付け根＝耳の真下の部分をマッサージしたり温めたりして、唾液を十分に出すよう心がけてください。ガムをかむことも唾液を出させるよい方法です。



◎水が少ないときの歯磨き

- ①水・約30mlをコップに準備します。
- ②その水で歯ブラシを濡らしてから口の中に入れ、歯磨きを開始します。
- ③歯ブラシが徐々に汚れてきますのでティッシュペーパー(あればウエットティッシュ)で歯ブラシの汚れを出来るだけ拭き取り、また歯磨き、これを小まめに繰り返します。
- ④最後にコップの水で2～3回すすぎます。一気に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。



★うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などが入手できた場合は、ご使用頂くと効果的です。

非常時、水は貴重です。でもお口の中の健康を守るため、紹介した方法を参考にして下さい。

