

田中歯科だより

発行日：平成27年9月1日

No.71

ホームページ
http://t-dentalclinic.net/
山鹿市山鹿 1504-1
TEL:0968-43-2597

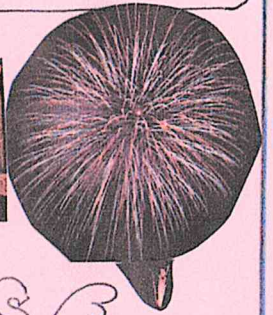
スタッフPhoto

● 8月16日に山鹿灯籠踊りに参加した受付の高野が写真を撮ってきてくれました(◡‿◡) 夏の山鹿の名物風景ですね♡

高野マンに感想を聞いてみましょう

00

約10年ぶりに参加しました。練習の時とは違い、当日は浴衣と草履なので思う様に踊れず戸惑いました... 4人対籠踊りは、やはり幻想的でキレイでしたよ



HAPPY NEWS

みなさん、とてもハッピーなお知らせです!!
毎週木曜日を担当されている、平川先生がご結婚されました♡

8月22日に式を挙げられ、とても素敵な日になったそうです(◡‿◡)
これから夫婦で幸せな毎日を過ごされるでしょう!!(◡‿◡)
新婚100日を糧に、お仕事も頑張ってください
おめでとうございます(◡‿◡)



最後まで読んでいただきありがとうございました。
今年の9月はシルバーウィーク(連休)がありますが、皆マンはどこか出かけられますか? ♪
これから食べ物もおいくなる季節です ♪
いつまでもしっかりと咬める様、歯の検診、治療を頑張りたい方で健康な毎日をおくりましょうね ♪



皆様こんにちは!
9月にはいり、もう秋ですね。日中はまだ暑いですが最近朝・晩は少し肌寒くなり温度差が激しくなりましたので、体調に気をつけて下さいね

トピック

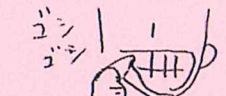
今回は、災害時に役立つ口腔ケア方法をご紹介しますね。
旅先で、災害にあってしまったり、多くの人がいる避難所に滞在しなければいけない時、歯を磨かないそのままの状態が続きますとお口の中がネバネバし、口臭が発生したりもちろん歯周病やムシ歯が発生しやすくなります!!。そうならないためにもしっかりとケアをしていきましょう。

★ 歯ブラシがないときの口腔ケア方法

歯ブラシがない時は、食後に30ml程度の水やお茶で数回しかがいがいをして、また、ハンカチやガーゼを指に巻いて歯の表面を拭いて、汚れをとりましょう。

★ 水が少ないときの口腔ケア

① 30ml程度の水でコップに入れます。② コップの水で歯ブラシを濡らして歯磨きをします。③ 歯ブラシが濡れてきたらティッシュペーパーやウェットティッシュで拭き取ります。これを繰り返しましょう。④ 最後にコップの水で口をすすぎます。うがい1回ではなく、2-3回に分けて行うのが効果的です。



★ 入れ歯のお手入れ

もちろん入れ歯のお手入れも重要です。食後は必ずはずして磨いて下さい。

★ 唾液を出すためのマッサージ

唾液には、口の中の汚れを洗い流す働きがあるので十分出すことが大切です。水分をできるだけとり、顎の下、えらの内側を親指で押さえてマッサージをしていきましょう!!

明日は我が身かもしれない! 知っているとなりになるかもしれないよ。♡

