

シリーズの口腔ケアレッスン②

虫歯・歯周病にならないために

前回は歯を失う2大疾患は虫歯と歯周病というお話をしました。

今回は虫歯、歯周病にならないためにはどうすればいいのを考えていきましょう。

原因は細菌!

虫歯と歯周病はそもそも細菌が引き起こす病気です。その細菌はどこから現れるのか・・・それは私たちの歯に付着する歯垢(プラーク)からです。

歯垢は生きている細菌の集まりで歯の表面にくっついていきます。長時間歯磨き



歯科衛生士 清水 美沙希



をしていなかったり、磨き残しがあると溜まってしまいます。

また、歯石は歯垢が硬くなった物で歯垢時代には生きていた細菌が死んでしまった状態です。歯石になってしまおうと歯ブラシではいくら擦っても取れないので歯医者に行くしかありません。

歯石になる前、つまり歯垢のうちに除去し虫歯、歯周病予防をしましょう。今回は基本的な歯磨き方法をお教えます。



院内保育所
いちだっことばより

クリスマス

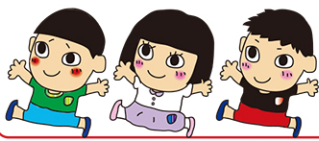
もうすぐクリスマス、新型コロナウィルスの影響でサンタさんも大変です。

そんな中院内保育所いちだっことばでは、一足お先にクリスマス会を開きました。

『サンタさんくるかなあ〜』と窓の外を眺める子供たちのところへ、今年もサンタさんが来てくれました。

サンタさんのお膝にちょこんと座ったり、ぎゅーってしたり、サンタさん大人気でした。

少しの時間で踊ったりお話ししたり、とっても楽しいクリスマス会になりました。



	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔		朔		管井	管井			交替	
内科2	細川				細川		細川				交替	
内科3	山本	菅野	菅野			菅野	菅野	菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科					藤岡	藤岡			藤岡	藤岡		
脳神経内科							小平					藤岡 (第1.3)
心療内科							あづみ病院					
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科 1	菅谷	高木	菅谷			高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
循環器内科								伊藤	伊藤			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください。*循環器内科は、第1木・金曜日休診 *心療内科は、第5木曜日休診