

シリーズみさきの口腔ケアレッスン①
80歳で20本の歯!

皆さんは『8020運動』という言葉をご存じでしょうか?

『8020運動』とは「80歳で20本の歯を指しましょう」という運動です。

この20本はしっかり生えている歯を数え、虫歯や入れ歯は含みません。

ご自身の歯が20本あればご飯をしっかりと噛んで食べられると言われていきます。



歯を失う原因は大きく分けて2つあります。

① 虫歯

お口の中にいる虫歯菌が私たちの食べた物から糖を

歯科衛生士 清水 美沙希



餌にして排泄物として酸を排出します。その酸が歯を溶かしてしまふのが虫歯です。

② 歯周病

歯肉の中(歯周ポケット)に歯周病菌が溜まると毒素を排出し歯肉の腫れや歯が植わっている骨(歯槽骨)を溶かし最終的には歯が抜けてしまいます。

『病氣』です。

では皆さんの歯は何本ありますか?是非数えてみて下さい。

次回は、「虫歯・歯周病の原因は一体何か」をお話したいと思います。



お知らせ

インフルエンザ予防接種

接種場所

病院横駐車場(屋根付き)

※駐車場奥に受付があります

接種日時

① 平日

午後2時〜4時

② 第1、3土曜日

8時半〜11時半

接種料金

一般 三、五〇〇円

(准)組合員 三、〇〇〇円

※予約は必要ありません

いきいきブルーライトアップ

今年も、11月14日の『世界糖尿病デー』にあわせて正面玄関のブルーライトアップを行います。

☆期間☆

11月9日〜11月17日まで

今月の外来診療医(10月)

	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	朔		菅井	菅井			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	保科
整形外科					藤岡	藤岡	鈴木 (第1.3.5)		藤岡	藤岡	藤岡	藤岡 (第1.3)
脳神経内科							小平					
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	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	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	吉田
婦人科			山田	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