

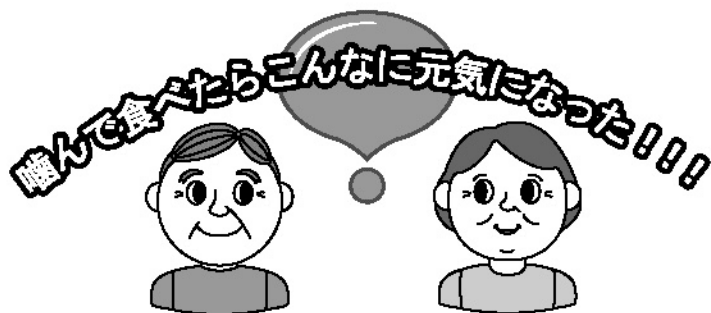
口腔ケア
の
すすめ

おいしく噛んで
いきいき健康に
過ごすためには……

お口を清潔、健康に保ちましょう。

お口のなかを清潔、健康に保つことで以下のような好影響が期待できます。

- ① 虫歯、歯周病、粘膜疾患を防ぐことができる
- ② 口臭を防ぐことができる
- ③ 口腔清掃の習慣が生活のリズムを作る
- ④ 肺炎・糖尿病などの二次感染を防ぐことができる
- ⑤ 咀嚼、嚥下などお口の機能が正常に保たれる
- ⑥ 何でも食べられる楽しみが生きがいとなる



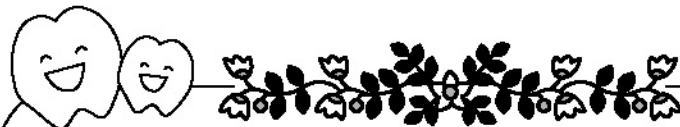
…甘いものや軟らかいものを多く摂りがちですが、栄養のバランスが良く
て噛み応えのある食事を食べる努力をしましょう。

食事を噛んで食べるということは単に、栄養を摂るということにとどまらず、
体に対してさまざまな効果をもたらします。

噛むことがガンの予防やボケの予防になるということは最近知られるよう
になりました。

お口の中が清潔、健康に保たれ何でも自分の歯で噛んで食べられるというこ
とは豊かな食生活を送れるばかりでなく、QOL(クオリティ・オブ・ライフ=生
活の質)を高いレベルに維持することにつながります。

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER 12月号



気ぜわし走り回るのが年の瀬を迎えた庶民の常。例年この時期は、
「先生、歯が痛くて痛くて何とかしてください」と駆け込む患者
さんで待合室が混みあうこともしばしば。忙しいときにかぎって
ふだんの不養生がたたります。私たち歯科医院にとっても、あま
りありがたいくない繁盛の仕方です。

患者さんにお口の健康管理に気を配っていただきたいと願い、
私たちはちよつとうるさいかなと思いつつも、様々な形で健康
を守ることの意義をお伝えしています。転ばぬ先の杖と同じ、痛
い目に会わないための予防策として日頃から歯科医院を活用して
ください。毎日の生活の中でほんの少し時間に余裕ができたときに、
気軽に医院の扉をお開けください。私たちは、いつでも皆様の健
康を守るお役にたきたいと待っています。ミレニアムの年も暮れ
ます。良い新年をお迎えください。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

★診療日変更のお知らせ★

12月30日(土) 午後休診

12月31日(日)～1月8日(月) 年末年始休み

乙みや歯科

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888