



## ご自身でできない方への口腔ケアについて

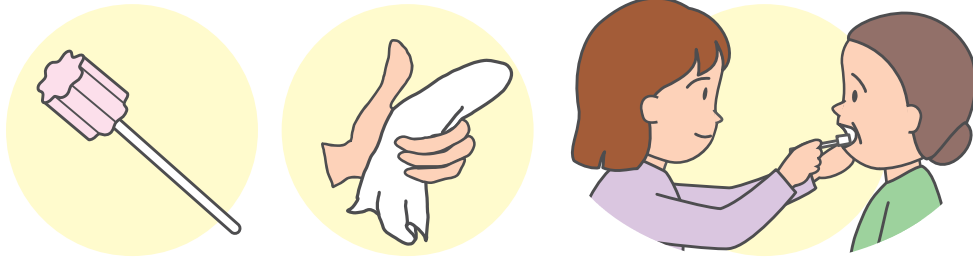
### 食後はしっかり口腔ケア

ご自身で口腔ケアができない方も、食後はしっかりと口腔ケアが必要です。そのまま放置するとお口の中の汚れが口臭やお口の中の病気だけでなく、誤嚥性肺炎の原因にもなります。



### 口腔ケアの実施方法

柄付きの口腔ケア用スポンジやガーゼをぬらして口腔内の汚れをからめとりましょう。



スポンジやガーゼも難しい場合は、ブクブクうがいをしてください。

#### Point!

当院はお口のケアだけでも訪問に伺っております。また、患者さまに合わせたお口のケアができるように、分かりやすい説明・ブラッシング指導も行っています。訪問歯科を上手に利用してお口を清潔に保ちましょう。

## KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2023  
4

すっかり暖かくなり、初夏のような陽気すら感じられる季節になってきました。わくわくウキウキといった気持ちになり、外に出るのが楽しくなりますね。

せっかくなので通勤、通学時やお買い物のついでにできるウォーキングを始めてみませんか？有酸素運動のひとつで簡単さが魅力ですが、その効果はとても大きく気持ちがスッキリするだけでなく健康と美容にとっても良いと言われています。糖や脂肪の代謝が良くなり、生活習慣病の予防改善効果も期待できます。体幹の筋肉を動かす運動になる為、腸が刺激されてお腹もスッキリします。（便秘に悩まされている方、当院の乳酸菌サプリ・アルベックスもお試ください。）

また、規則的なリズムを行う動きによって、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンや、心が元気になるアドレナリンなどの脳内ホルモンが分泌されて気持ちも前向きになります。忙しい方にも手軽に始められますのでお勧めです。

そして、外に出た後はお肌や頭皮のお手入れも忘れずにしてくださいね。内側からのお手入れはビタミン（体内で作ることは出来ません）を意識して摂取するように意識してください。当院にてビタミンのサプリメントも販売しております。サプリメントに興味がある方は、お気軽にスタッフにお声掛けください。

新年度に入り忙しくなるこの時期、予定管理をしっかりし予約のうっかり忘れに注意して下さい。（ナ）

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



☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)