

京極歯科院長の久田和明です。今回の79号は

「8020達成後のそれから」についてです。御家族でご覧ください。



0566-21-0211



謹賀新年



毎日食事をおいしく食べることは、心と身体の健康を保ちQOL(生活の質)を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。しかし口腔機能に障害があると食べる楽しみが減り、低栄養、誤嚥、気道感染などを引き起こし、全身状態を悪化させてQOLも低下します。

8020運動(80歳で自分の歯20本以上)の達成率は現在50%を超えています。しかし歯が多く残っているぶん、虫歯や歯周病などの歯科疾患が発生しやすく治療が必要な高齢者が増えているのも現状です。

高齢になると唾液分泌量が減り、舌や粘膜の運動機能が低下し、また歯ブラシで歯を磨くことが困難になったりと口腔内が不潔になりがちです。

今までの口腔ケアも含め、歯ブラシや補助道具、歯磨き剤等も見直してみましよう。

医院のお花



お口のお手入れにはいくつかのポイントがあります。

- ① 毎食後ごとに歯を磨く（1日2回以上）
- ② 口腔内に合った自分専用の歯ブラシを使用する
- ③ 口腔内の状態に合わせ必要な成分の歯磨き剤を選ぶ
- ④ 入れ歯を外してから歯磨きする
- ⑤ 入れ歯は汚れを落としてから装着する
- ⑥ 歯ブラシで落とせない汚れは、補助道具（歯間ブラシ・タフトブラシ・デンタルフロス等）を使う
- ⑦ 一日一回は舌のお手入れをする
- ⑧ 手がうまく動かないなど身体機能に問題があれば、電動歯ブラシなどを使用してみる

今のお口の状態に合わせた清掃方法や道具は、
当医院の歯科衛生士にお尋ねください。



京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33（木・日・は休診です。祝は午後休診です。）

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。（24時間対応）

HP…<http://www.kyogoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyogoku.jp/>



ホームページです
ご覧ください

定期健診
お待ちしております

メンテナンスの方は
1~2年毎に、
歯周病継続管理の
方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査を
お勧めします

久田和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ