

西綾瀬だより

平成九年
八月号



残暑お見舞い申し上げます。
これからが暑さの本番、夏バテ
せず、この夏を乗り切りましょう。

《食後には歯磨き》

① 歯磨き

うがいを!

歯磨きは、虫歯や歯肉炎、口臭を
予防するために欠かせないものです。
うがいができず、飲みこんでしまう場合は
歯磨き粉を使わなくても、歯ブラシできちん
と磨けば充分です。歯がなくても、歯肉には
食べかすなど汚れがついているので、歯があ
る場合と同様、やわらかい歯ブラシやガーゼ
などで汚れを取り除いてください。



② 入れ歯の手入れ

入れ歯を磨く場合は、入れ歯用歯磨き粉を
使しましょう。(普通の歯磨き粉には、研磨
剤が含まれているので、入れ歯に傷がつきや
すい) 入れ歯をきれいにすると同様、口
の中もうがいや歯ブラシできれいにしまし
ょう。



入れ歯をつけたままにしておくと、歯肉が充
血してくるので、歯肉を休めるためにも、夜
間は容器に水をはり、その中に保管します。
(入れ歯を乾燥させると変形する場合があります
ので注意。容器の水は毎日取り替える。)

時々、入れ歯の調子を歯科医師にみてもら
いましょう。

③ 口をなかなか開けてくれない場合

食後に水やお茶(糖分を含んでいないもの)
をよく飲み、口の中に食べ物を残さないよう
にしましょう。緑茶に含まれるフラボノイド
は、口臭予防に効果があるそうです。

割り箸にガーゼを巻き付けたもので、口の
中の汚れをふき取ります。口の開け方が小さ
い時は、ヘッドの小さい幼児用の歯ブラシを
使うと、便利です。

④ 肺炎の予防

口の中に食べ物が残っていると、
その食べ物知らず知らずのうちに、気管に
入り肺に入ると肺炎になります。肺炎予防の
ためにも毎食後には、歯磨きとうがいをし
て、口の中を清潔にしましょう。

