

医療法人社団

よしだ・ファミリー・歯科

神奈川県川崎市中原区木月1-27-12 近藤ビル2F

TEL・FAX:044-433-3088 (訪問専用TEL:FAX:044-433-2222)

✉minoru-dent@my.email.ne.jp HP:http://www.theha.com/

こんにちは！よしだ・ファミリー・歯科です。この度、**季刊情報誌「こあら通信」**を発行いたしました！
患者様のお口やお身体の健康維持のため、少しでもお役に立てばうれしく思います😊

セルフケアとプロフェッショナルケア

「口腔ケア」には、自分で毎日行うセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士などの専門家が行うプロフェッショナルケア（専門的口腔ケア）があります。



●セルフケア ※裏面にご自宅でのブラッシング方法あり！

- 適切な歯ブラシを使って、毎日(なるべく毎食後)すみずみまできれいにみがく。
 - 歯間ブラシやフロスなども活用して、歯垢を取り除き、歯石を予防する。
 - 摂食・嚥下がスムーズになるように、口腔リハビリや口腔体操、マッサージなどで口腔機能を維持する。
 - 栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べる。
 - 自分で行えない場合は、家族や介護職が行う。
 - 歯科検診を定期的に受ける。
- など



●プロフェッショナルケア

- 全身状態やお口の状況に見合った口腔ケアのアドバイスを行う。
- 歯石の除去など、自分ではできない専門的なケアを行う。
- 口腔機能の維持や回復のための指導やケアを行う。
- フッ化物洗口など、口腔トラブル予防のための薬剤の紹介やアドバイスを行う。
- 食介護へのアドバイスを行う。など

お口の健康を維持するためには、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を上手に取り入れましょう。



ご自宅でのブラッシング ～歯茎もブラッシングしよう！～

ブラッシングの目的は、歯を磨くことだけではありません。

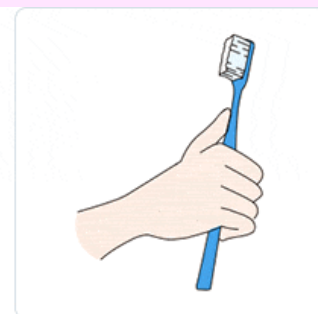
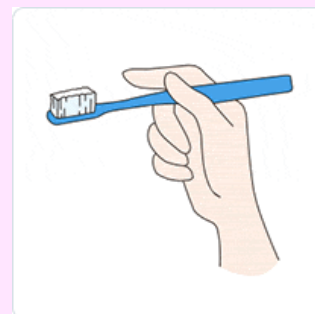
たとえ歯が1本もなくなったとしても、歯茎のマッサージのために、ブラッシングを続けることが大切です。

※歯茎を傷つけないよう、歯茎のブラッシングには、必ず専用の柔らかい歯ブラシを使用してください

●歯ブラシの持ち方

歯ブラシは鉛筆のように持つと、余計な力が入りにくいため、歯や歯肉を傷めにくくなります。お年寄りや握力が弱い方は握って持った方がしっかり持てますので、自分に合った持ち方を選びましょう。

歯ブラシの毛先が広がらない程度の力で磨きましょう。強すぎると歯や歯肉を傷める原因となりますし、歯ブラシの寿命も短くなってしまいます。



表側

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当て、歯肉をマッサージするイメージで2～3mm程度、小刻みに動かして磨きます。



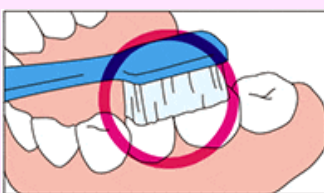
前歯の裏側

歯ブラシを縦に当てて、汚れをかき出すように磨きます。



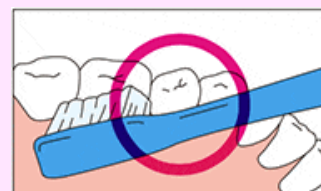
奥歯

奥歯の噛み合わせ部分の溝は、歯ブラシが届きにくいため、歯垢が貯まりやすくなっています。小刻みに歯ブラシを動かし入念に歯垢を取り除きます。



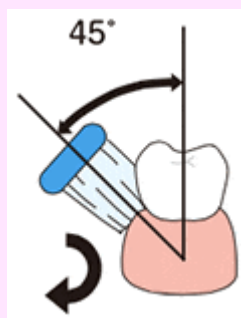
奥歯の裏側

奥歯の裏側をみがく際は、歯ブラシを斜めに45°位傾けると届きやすくなります。



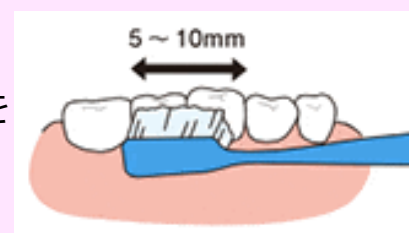
歯の根元 ※歯垢がたまりやすい

歯と歯ぐきの境目には段差があり、歯垢がたまる原因となっています。境目に歯ブラシをあてて回転させながらかき出すように磨きます。さらに、その角度のまま軽い力で前後に動かすと、歯周ポケットの歯垢除去ができ、歯周病予防につながります。



歯と歯の間 ※歯垢がたまりやすい

歯ブラシの毛先が届きにくく歯垢がたまりやすい歯と歯の間は、歯ブラシを小刻みに動かし、毛先が歯と歯の間にとどまるように磨きます。デンタルフロスや歯間ブラシを使うとより歯垢が取れやすくなります。



医院紹介

よしだ・ファミリー・歯科は、東急東横線元住吉駅の商店街 ブレーメン通りで、『地域の皆様に愛されながら30年』外来診療を続けております。長年通ってくださっている患者様方の高齢化に伴い、2023年より訪問歯科診療を開始いたしました。



外来・訪問診療ともに10年以上の経験のあるベテランの医師と衛生士がお伺いし、

- ・口腔ケア
- ・むし歯の治療
- ・義歯の製作や調整
- ・抜歯などの外科処置
- ・口腔機能の改善に向けたリハビリ・嚥下評価



など、ご高齢の方の口腔内における幅広い問題に対応いたします。(嚥下評価につきましては、患者様のご負担をできる限り少なくし、時間をかけ、安全に十分配慮して行います) また、ポータブル機器によるレントゲン撮影が行えるので、歯肉の中の状態までしっかりと診断を行うことができます。独居の方にも対応いたします。



📞 お問い合わせ・ご依頼・ご相談

044-433-2222 (訪問専用TEL)

医療法人社団 よしだ・ファミリー・歯科

