



梅雨の時期になりますが、色鮮やかな紫陽花のように元気にお過ごしでしょうか？



歯科医師 齋藤



みなさん、こんにちは。

今回は粘膜ケアについてご案内致します。

歯は磨いているけれど、粘膜のケアをしている人は少ないかもしれません。

粘膜とは、お口の中のほほ、唇、上あご、歯ぐき、舌といった歯以外の柔らかい組織です。健康な方は自浄作用といって自分で清潔を保ち、汚れを洗い流すことができるのですが、お口の機能が低下していると自浄作用が働きにくくなります。特に入れ歯を使っている場合には、入れ歯が直接接触している部分にたくさんの汚れや細菌がついてしまうので粘膜ケアが必要なのです。



歯科衛生士 丹羽

みなさん、こんにちは。

今日は「歯ブラシのケア」についてお話しします。

みなさんは、ご自分の歯ブラシを確認したことはありますか？

黒い汚れが付いていたら、それはカビかもしれません。

使用後の歯ブラシは基本的にお口の中の細菌が付着しています。

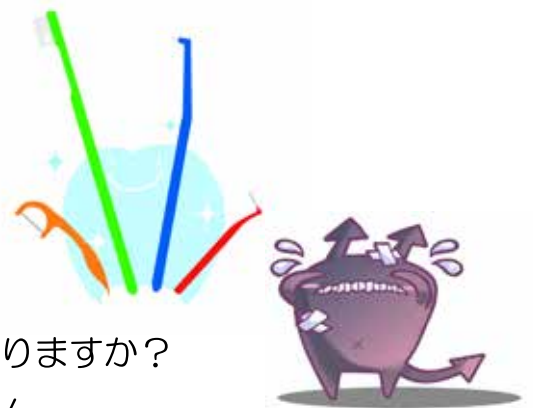
そのため、使用後の歯ブラシをきちんと洗浄しないと細菌やカビが繁殖します。

よく水分をとって乾燥しましょう。

歯ブラシだけではなく、義歯ブラシ、ワンタフト、スポンジブラシも同じです。

せっかく綺麗にお口の中の磨いても、歯ブラシ等が汚れては意味がありません。

できれば、歯ブラシは1ヶ月に一度交換することをおすすめします。



今日のメニュー：キャロットゼリー

甘い物が食べたい、でも太りたくない、とはいえデザートは別腹というかたへ。特におすすめなのが、寒天、ゼラチン、ヨーグルト、野菜、フルーツなどを使った物です。ご家庭で手作りしてみるのもよいですね。

材料（2人分）

人参	40g	水	1/2カップ
砂糖	大さじ2強	キュラソー（オレンジキュラソー）	小さじ2
A（水	大さじ2・2/3	A（粉ゼラチン	3.60g
レモン汁	小さじ2	ミント（飾り用）	適量

作り方

- ① 耐熱容器にAの水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかし、湯せんにかけて溶かす。人参は薄いいちょう切りにする。
- ② 鍋に分量の水、人参を入れて火にかけ、砂糖を加えて煮る。火が通ったらミキサーに入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ ボウルに②・①のゼラチン液、オレンジキュラソー、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、氷水に当てて人肌まで冷ます。器に流し入れ、冷蔵庫で約1時間冷やし固め、ミントを飾る。



飲み込みの気になる方へ
【摂食・嚥下障害】への訓練を
専門の担当医を配属して
訪問診療にて行っております。
いつもの環境で無理なく
飲み込みの治療が受けられる
安心のサービスです。



「先生、入れ歯がすごくよくなったよ！」
「口の中がスッキリしたよ！」
こんな言葉や笑顔に出会えたとき、
私たちもすごく嬉しいです。
大切な歯とお口の健康サポートを通じて
皆さんの笑顔に出会えることを
楽しみにしています。

入れ歯が外れやすい
口を開閉するとカタカタ鳴る
硬いものが噛めない
入れ歯をすると味がよくわからない
金具が舌に当たる。
我慢していると口内炎ができたり
お口の機能が低下することもあります。
入れ歯は定期的な調整が必要です。

歯科診療に関するお問合せ



大網歯科医院

〒299-3236
千葉県大網白里市みやこ野 2-2-1
TEL 0475-72-6480
FAX 0475-72-8059

（訪問）
TEL 0475-73-6480
FAX 0475-53-6982

片貝デンタルクリニック

〒283-0104
千葉県山武郡九十九里町 2380
TEL 0475-70-7171
FAX 0475-76-4888

（訪問）
TEL 0475-76-8201
FAX 0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031
千葉県千葉市緑区おゆみ野 4-3-9
TEL 043-300-3939
FAX 043-300-3940

（訪問）
TEL 043-300-3600
FAX 043-300-3700