

唾液の減少に悩む方も多いと思われます。

その症状の対策として、ご家庭でできるオーラルリハビリテーションもいくつかありますが、一番簡単な方法をご紹介します。

①冷たいおしぼりを下顎の骨をはさんで左右各20回程マッサージ

②首の付け根も同様に冷たいおしぼりではさんで20回程マッサージ

毎食前に行くことを  
おすすめします。

なお、このマッサージは  
嚥下機能回復の手助けにもなると言われています。

歯科医師 清水

マスク生活も長くなり当たり前のようにマスクをする習慣になりましたね。  
マスクをしているとムレが気になりますが口の中は乾燥していませんか？  
唾液中には抗菌物質が含まれています。

唾液の分泌が減るとウイルスから守る為にマスクをしているのにウイルスと  
戦う力が弱まってしまう可能性があります。

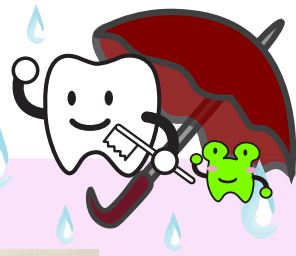
なので「お口が乾いているなあ」と思ったら水分補給も大事ですが、  
ガムを噛むことも効果的です。

ガムを噛むことで唾液腺が刺激され抗菌作用をもつ唾液の分泌が促進されます。  
その際にキシリトール入りガムを選べば虫歯予防の効果もあるのでお勧めです。

歯科衛生士 横田



# おゆみ野総合歯科クリニック



医院に通えない方のための

## 「訪問歯科診療」

ご自宅・施設で歯の治療を受けられます。

訪問歯科診療用の設備を準備したスタッフが車で伺います。  
いつもの環境で無理なく歯の治療が受けられる安心のサービスです。

お口のケアで



誤嚥性肺炎などの予防を！



「人としての繋がり」

「心の寄り添い」

を大切に

嚥下体操で

しっかりとお食事が  
とれるようにトレーニング



食事形態のチェックを行い



安心・安全な

お食事を楽しもう



## デンタルプランナーが 在籍しています



ご自身がどんな治療を受けになるのか他の選択肢があるのか不安に思うことがありますよね。  
当院では総合相談窓口としてデンタルプランナーが在籍しております。  
ご不明な点についてはデンタルプランナーが分かりやすい言葉でじっくりとご説明いたします。  
何かご不明な点等ございましたらどうぞお気軽にお声かけください。

住所	〒266-0031 千葉県千葉市緑区おゆみ野4-3-9
連絡先	TEL: 043-300-3939
診療科目	一般歯科 / 小児歯科 / 歯科口腔外科 / 矯正 / 予防歯科 / 審美歯科 / 訪問歯科
診療受付時間	【午前】9:15~13:00(最終受付 12:30) 【午後】14:00~17:45(最終受付 17:15)
休診日	日曜・祝祭日



## 訪問歯科に関するお問い合わせ先

おゆみ野訪問受付 043-300-3600

訪問歯科総合受付 0475-53-6260

### 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