

府中地区歯科医師会

健康コラム

口腔ケア

人は食べるところと出すところに、非常に多くの細菌を持っています。

消化管の入り口である口腔を不潔にしていると、悪玉菌が増えていき、歯や歯周が傷む上に、全身へ影響することが報告されています。

口腔ケアは2種類

口腔ケアは、自分で行う

セルフケアとプロフェッショナルケアに分けられます。セルフケアの主たるものは言わずと知れた歯みがき、うがい、保湿に口の筋トレと言ったところでしょうか。

きれいにしていく技術の差はあるものの、まずは食べたら磨く習慣を身に付けて、就寝前の歯磨きを丁寧にする事で、睡眠中に増えていく細菌を減少させましょう。

睡眠中に増えた細菌を洗い流すため、朝一番でうがいをするをお勧めします。そして、お口は粘膜で

構成されているので、乾燥は大敵です。口呼吸は乾燥を招くので鼻呼吸のトレーニングが必要です。

一方で、プロフェッショナルケアを担うのは歯科衛生士です。セルフケアで落としきれない汚れを取り除いたり、個々の口に適したケアを教えてくださいます。歯ブラシにもいろいろと種類があり、歯間ブラシやデンタルフロスなど補助用具も適切なサイズや使い方があります。

細菌は、長期間停滞するとバイオフィームと呼ばれる強固な鎧を身にまといます。その鎧を壊していくこともプロの仕事です。

口は健康の入り口

高齢者の誤嚥性肺炎が注目されていますが、30歳以上の誰でも唾液を誤嚥する可能性があると報告があります。

口の中の汚れや細菌が少ないことに越したことはありません。口は健康の入り口、魂の出口です。

文責 細川歯科 細川敬司

新型コロナウイルスの影響への中小企業等支援
持続化給付金の申請サポート会場
を府中商工会議所に設置しました

持続化給付金の申請が分からない人を専門の相談員がサポートします。会場での相談・申請は、事前予約が必要です。

対象 中小企業・個人事業主

予約方法

①Web予約…持続化給付金特設サイトへアクセスし、トップページの申請サポート会場から予約してください。



②自動ガイダンスでの電話予約…申請サポート会場受け付け専用ダイヤル（☎0120-835-130）に電話して、府中商工会議所会場番号「3406」で予約してください。

③オペレーター対応での電話予約…申請サポート会場電話予約窓口（☎0570-077-866）に電話し、予約してください。オペレーターの受け付けは、休みなしの9時～18時です。

問い合わせ先 給付金コールセンター（☎0120-115-570）

障害者歯科健診・親子歯科教室・
無料歯科健診が中止になりました

毎年、6月に実施を予定していました親子歯科教室、無料歯科健診と7月に開催しています障害者歯科健診は新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止とします。

問い合わせ先 健康推進課

（リ・フレ内・☎47-1310）

令和2年度版 暮らしの便利帳
の発行を延期します

この暮らしの便利帳は、(株)サイネックスとの協働作成で、府中市内全戸へ向けて、今年10月の発行を予定していましたが、新型コロナウイルスの影響により、発行時期を延期します。広告募集も一時中断しています。

発行時期が決まり次第、改めてお知らせします。
問い合わせ先 政策企画課（☎43-7194）