



皆様の「ありがとう」が私たちの活力です！

## 院長あいさつ



みなさんこんにちは。

今年は5月に入っても朝晩は寒い日が続きました。これも異常気象なのでしょう。

さて、こじま歯科でも往診を組織的に始めて約1年になります。時間のやりくり等大変なことが多いですが、こじま歯科に長年通ってきてくださった方々を見捨てるわけにはいきません。自分の体力の続く限りお付き合いいたします。

往診するには法律に定められた基準がありますので、ご相談ください。

院長：小島 博文

## オススメスポット

新屋敷にあります和スイーツ

「きなこーや」をご紹介します。



熊本県産のわらび粉や大豆、  
沖縄のきび糖など  
素材にこだわって  
身体にもいいスイーツです。  
ぜひ行ってみてください♪



衛生士：稲葉 久美

毎年6月4日から10日  
まで歯の衛生週間です！



H25年度標語  
「健康は 食から 歯から  
元気から」

## 口腔ケアって何？



—口腔ケアと唾液腺マッサージ編—

前回のこじま歯科通信では『口腔ケア』についてお話ししました。『口腔ケア』は加齢や病気などでお口の機能（食べる・話す・呼吸など）が元気なころと比べ低下し、食事や唾液でむせたり、話しづらかったり、お熱が出やすかったりする方に効果的です。ご家庭で介護をなさっている方へ歯みがきのアドバイスをお知らせします。

1 気持ちいい歯磨き・・・いい歯ブラシで適度な力で爽快感を感じてもらいましょう。

2 お口の中をよく見ましょう・・・尖った歯、口内炎などありませんか、食欲減退につながります。

3 歯磨きのお手伝いは最小限にしましょう・・・自分でやることはしてもらいましょう。

4 誤嚥（ムセ等）に気をつけましょう・・・姿勢に気をつけ、肺に流れ込むのを防ぎましょう。

こじま歯科ではおいでになれない方に訪問して口腔ケアや歯科治療を行っております。

介護させる方々だけでなく皆さんの中には‘お口が渴くわ’といった方々もいらっしゃるのではないのでしょうか？原因はいろいろですが唾液の分泌が低下すると食べにくくなったり、むし歯や歯周病になりやすくなります。

対応の一つに唾液腺マッサージというのがあります。試してみませんか！

詳しい事は歯科医師、歯科衛生士にご相談下さい。

衛生士：坂本 由美



フリーランスで活躍されており、訪問診療の際同行して頂いている衛生士さんです。