



11月8日から14日は「8020推進週間」です

「口腔ケア」で、ウイルス感染症を防ぎましょう！



今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。

お口の清掃状態が悪い人や、むし歯や歯周病を放置している人は、インフルエンザへの感染リスクが高く、重症化しやすいことが既に明らかになっています。

同じく、適切な口腔ケアが新型コロナウイルスへの感染リスクを下げる可能性についても、現在、研究調査が進められていますので、結果が待たれるところです。

家族みんなで、ウイルス感染症の予防に、手洗い・うがいの励行と併せて、口腔ケアにも取り組んで行きましょう。



「口腔ケア」は2つで1つ①

「口腔ケア」って、要は歯磨きのことでしょうか？皆さん、そう思っていないか？

お口の中の歯や粘膜、舌の汚れを取り除くことを「**器質的口腔ケア**」と呼び、発音や食べ方、飲み込み方、不正咬合の予防・改善などを目的とする機能訓練のことを「**機能的口腔ケア**」と呼んでいます。この2つが組み合わせられることで、口腔ケアの効果がさらに高まります。

器質的口腔ケア



パタカラ



機能的口腔ケア

※乳歯には、歯間ブラシではなく、糸ようじを使います。



「口腔ケア」は2つで1つ②

さらに、「口腔ケア」には、自分が日々行う「セルフケア」とかかりつけ歯科医が定期的に行う「プロフェッショナルケア」があります

「セルフケア」は、毎日（毎食後）、歯ブラシや歯間清掃用具（糸ようじ、歯間ブラシ）を使って、プラーク（口腔内細菌とその産生物）を除去することです。また、悪習癖による不正咬合や歯並びの乱れを予防するための筋機能訓練や摂食・嚥下機能を低下させないための日常の体操、栄養バランスに気をつけて良く噛む食生活を実践することです。

「プロフェッショナルケア」は、定期的にかかりつけ歯科医に行き、自分では綺麗にできない歯肉の内側に付いたプラークや歯石を除去してもらい、日々のセルフケアについて、適切なアドバイスをもらうことです。

いろいろ使って自分でお掃除「セルフケア」



プロがお掃除「プロフェッショナルケア」



今年は、新型コロナウイルスの感染予防対策のため、例年開催している6月「むし歯予防デー」、11月「いい歯の日」イベントが、残念ながら中止となりました。まだ、今年1度も歯科健診を受けていないかたは、ぜひ、歯科医院や保健所まで足をお運びいただき、お口の中を診てもらいましょう。

小樽市保健所の小児歯科相談日・・・（9歳まで利用可）

予約制 電話22-3110（月6回程度 月・水・金の午後開設）

歯科健診・相談（無料）

フッ化物塗布（740円）

フッ化物歯面塗布は、4か月ごとに受けましょう。

※ 母子手帳と歯ブラシが必要です。



年間日程表