

## ～ 口腔ケアについて ～

歯と口のケアは虫歯や歯周病を予防することはもちろん、体調の保持増進のためにとっても大切です。感染症予防にも効果があります。

歯みがきは1本1本意識して丁寧に磨くのが基本です。面倒がらず毎日しっかりとお手入れしましょう。

① 毛先のひらいた歯ブラシは早めに交換しましょう。

### ② ブラッシングのコツ

・歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、歯茎にあたっても痛くない程度で細かく動かしながら磨きましょう。

・歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の溝などは特に歯垢が残りやすいのでしっかり磨きましょう。また治療した歯の詰め物の部分や歯周病により歯の根が露出した部分も虫歯になりやすいので丁寧にみがきましょう。

### ③ 入れ歯の手入れについて

入れ歯を装着すると口の中が複雑になり歯垢や食べかすがつきやすくなります。

食後、歯を磨くのと一緒に入れ歯もはずして磨きましょう。また口の中をきずつけないため入れ歯の不具合などもしっかり調整しておきましょう。

## 嘱託医 藤崎志保子先生からの アドバイス

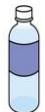


### 唾液の力

唾液には食べ物の消化を助けたり、歯や口の粘膜を保護したり、また虫歯や歯周病を予防する役割があります。

噛むことによって唾液の分泌がよくなります。食事はよく噛むことを心がけましょう。

## ★ 栄養コーナー ★



### みず 水とスポーツドリンクについて

スポーツドリンクはその名の通り、運動中や運動した後に飲むのにふさわしい飲み物です。

スポーツドリンクは糖分も塩分も多く含まれているので、水と同じ感覚で摂取するのではなく、あくまでも運動などでたくさん汗をかいた後に飲むのに適した飲み物です。

普段は水、大量の汗をかいた後はスポーツドリンクと使い分けることをおすすめします。