

口腔ケア

口腔ケアを通して口の中をきれいに保つことは、健康的な日常生活を送るために不可欠です。口腔ケアは口の健康や機能を保つだけでなく、食べる喜びや会話を楽しみ笑顔で人と接しコミュニケーションを図るなど、生きる喜びや、精神的にも豊かな生活を支える目的があります。きちんとした口腔ケアを学びましょう。

誤嚥性肺炎とは

健康な人の場合、食べ物が入って気管支に入りそうになると、自然にむせたり咳が出たりします。これは、肺や気管を守ろうとする生理的な反応です。しかし、この機能が弱まると、自らの唾液や食べ物が入って肺に入り、肺炎を起してしまいます。これを誤嚥性肺炎と言います。

11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん(埼玉県)

はちまるにいまる

8020

8020運動の達成率は、現在では50%を超えています。将来、歯で困ることのないようにするためには、毎日の歯磨きだけでなく、定期的なメンテナンスや、些細なことでもかかりつけの歯医者さんに相談することが大切です。

仕上げ磨きはいつまで

仕上げ磨きはいつまでするべきか悩みますよね。全ての歯が永久歯に生え変わる小学校高学年くらいまで見てあげてください。歯みがきがちゃんと出ているかチェックするだけでも良いでしょう。お子さんが一生自分の歯で食べていかれるようにしっかりサポートしてあげてください。



日本歯科医師会

Japan Dental Association

<https://www.jda.or.jp>



埼玉県歯科医師会

<https://www.saitamada.or.jp>

