

ひまわりクリニックきょうごく

# ひまわり便り 第11号



ひまわりクリニックの 岩田 嘉文先生に聞いてみました。

## 『お口の中のお手入れである口腔ケアとは?』

口腔ケアとは口の中を清潔にしたり、虫歯にならないようにしたりすることです。口の中が健康になることによって色々な病気になるのも予防してくれます。

口の中が汚れてくると、歯ぐきなどがはれてくることがあります。これを歯周病といいます。歯周病になると心臓にばい菌がついたり、血液にばい菌が入ったりすることがあります。また、ばい菌が口の中で多くなると肺炎の原因になるときもあります。

口の中が汚れたままで虫歯や歯周病になったままでいると、年を取るにつれて歯が抜けていくことがあります。そうすると、食べる楽しみも半減してしまったり、入れ歯をつけて合わなかったりと苦勞する場合があります。

口腔ケアをすることで、歯周病や肺炎予防や歯が抜けるのを予防できる可能性があります。年を重ねても食べる楽しみが継続できます。

口腔ケアは病気予防や人生を充実させるのに重要なものの一つと思われます。それゆえ口腔ケアは大切と考えます。みなさんも口腔ケアについて学び、歯や体の健康や生活の質を保っていただきたいと思います。



後志在住の方ならどなたでもご参加いただける「口腔ケア」についての研修がありますのでご紹介させていただきます。お知り合いの方などお誘いの上、是非ご参加下さい。

### 「住民参加のまちづくり」と「口腔ケア」

日時：平成28年3月13日（日）9:15～12:00

場所：倶知安厚生病院 地下 生活療法センター

9:15～10:15 住民講演会「住民参加のまちづくり」

講師：布施 克也先生（新潟県魚沼市立小出病院）

10:30～12:00 参加型研修「お家でできる簡単口腔ケア」

<お問い合わせ・お申し込み先>

ひまわりクリニックきょうごく（駒田）

TEL0136-42-2161

2月29日（日）申し込み締め切りです。



### クリニックからのお知らせ

2月8日（月）から

いくら まいこ  
伊倉 真衣子医師が

羊蹄山麓家庭医養成プログラム  
専攻医として、クリニックにて  
研修を行っています。

『新潟県から、研修に参りました 伊倉真衣子と申します。医療だけではなく、京極町の町づくりについても、色々学び吸収したいと思っております。

宜しく願い致します。』

伊倉 真依子