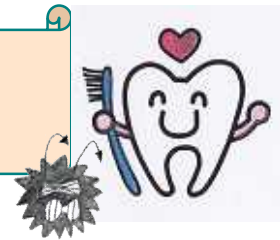


平成20年7月5日 開催の健康教室  
「お口のバイキンが命に係わるってホント？」を終えて



今回の健康教室には57名の方にご参加いただきありがとうございました。  
つだ歯科の津田賢治先生にお話をお聞きしました。

年齢を重ねるにつれ、生命を左右する肺炎。その肺炎はお口の中のバイキン量に影響されるそうです。普段歯磨きをいつ、どのようにされていますか？

食べた直後のお口のケアが、お口の中のバイキンを退治するために大切です。柔らかめの歯ブラシを、鉛筆持ちして優しく磨きます。舌の上の苔もバイキンですから、始めはやさしくブラシを当ててみることから舌のケアも行いましょう。

定期的に歯科へ行き、バイキンの住み家の歯周ポケットも調べてもらいましょう。

歯がなくても、お口の中の手入れは大切です。入れ歯の手入れも食事毎に歯ブラシを当てましょう。洗浄剤は1週間に一度でもかまいません。歯ブラシを当てるのが秘訣です。

今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思っております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

