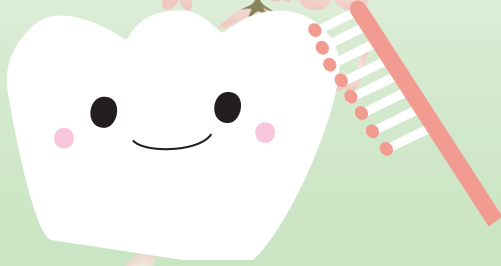


一般歯科 / 予防歯科 / 小児歯科 / 矯正歯科  
口腔外科 / 訪問診療 / 各種歯科検診

# はのしんぶん

## 100歳になっても 自分の歯でおいしく食べよう



発行元：濱谷歯科医院 東京都町田市鶴川5-11-8 ☎042-736-5343  
HP アドレス <http://www.hamayashika.com/> 診療時間 午前9:00～13:00 午後14:30～18:00 発行人：飯島

こんにちは。歯科医師の鴻巣です。だいぶ寒さが和らいできましたね。  
ところで、84歳になる私の祖母は昨年の秋に、初めて前歯の部分入れ歯を入れました。初めは慣れない付け心地や痛みで悩み、すぐに外してしまったり、「残りの歯も全部抜いた方が楽になるんじゃないか…」と言っていたほどでした。しかし、調整も何度かして自分で慣れようと頑張った甲斐あって、今では食事のときに「入れ歯を入れて良かった！お肉がおいしいわ！」と喜んでます。  
部分入れ歯も歯医者さんで適切に調整などを行う事で快適に装着する事ができます。ご自身の歯を残しつつ、入れ歯も上手く利用しながらいつまでも楽しい食生活を送れるようにしたいものですね。

### ★★★防災オーラルケア特集★★★

東日本大震災が起きてから7年が経ちました。災害から時が過ぎるにつれ、防災意識も少しずつ緩んで来るかと思えます。各ご家庭でも防災グッズを揃えていらっしゃる事と思いますが、オーラルケア用品も大切な防災グッズの1つです。使わないのが一番ですが、万が一の為に備えておきましょう。

#### ★歯磨きの重要性★

口は身体の入り口です。避難生活で水分が不足し、口の中が汚れやすくなっていると様々なリスクが伴います。  
▪ 誤嚥性肺炎がおこりやすくなる。  
▪ 汚れた義歯も肺炎を起こしやすくなる。

#### ★歯磨きで防げる効果★

- 肺炎の予防
- インフルエンザの予防
- 血糖値のコントロール
- むし歯の予防
- 歯周病の予防



#### ほうこく

昨年1年間の「チャリティ歯ブラシ」の販売本数は**331本**でした。  
ご協力に感謝申し上げます。

チャリティ歯ブラシの売上の一部と皆様からご寄付いただいた「撤去金属」の換金代金の合算**¥312,854**を義援金として陸前高田市に送金致しました事をご報告いたします。本年もチャリティ歯ブラシの販売を継続して参ります。皆様のあたたかいご支援をお願い申し上げます。

### 拡大床・リテーナー・義歯の洗浄方法が変わりました

これまで拡大床や義歯の洗浄は錠剤の浸け置きタイプの物を使用していただいておりましたが、今回新しく、泡洗浄タイプの物に変更する事になりました。

- ①口から取り出して水で良く洗い流す
- ②ボトルを良く振り、直接かける(1プッシュ)
- ③義歯ブラシを用いて汚れを落としながら泡を使ってまんべんなく洗う(目安は1分)
- ④流水で良くすすぐ
- ⑤完了!

とっても簡単ですよ♪是非お使いください!



### 3月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 4月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 振替休日						31 昭和の日

3月の休診日は 日曜、祝日です。  
4月の休診日は 日曜、祝日です。  
ご予約は、☎042-736-5343 までお電話下さい。(13時～14時15分は留守番電話)  
訪問診療をご希望の方は、まずはお電話でお問い合わせ下さい。  
休診日にお痛みなど出た方は、健康福祉会館休日歯科 ☎042-725-2225 までご連絡下さい。

予約日・予約時間を  
事前にメールでお知らせ致します!  
Return\_1892317@dentareserve.com



- ① QRコードを読み込み、空メールを送信
- ② すぐに登録フォーム届きます。診察券番号と名前入力して下さい。ぜひ、ご登録下さい。