

「歯医者さんが作ったチョコレート」



Born to love  
you! you! you!

⇒ あなたにも ⇐ あの人も ⇒ 私にも ⇐

年齢も性別も超えて全人類をHAPPYに  
Love



虫歯の原因となる  
砂糖を使用しておらず  
キシリトール100%のため  
寝る前に食べたって  
虫歯になりません!

大切な人のために、  
今年のバレンタインは  
このチョコで決まりですね♡

## コラム

## しっかりと予防！冬季のヒートショック

2月、まだまだ寒さ厳しい季節。就寝前に入るお風呂は最高ですね。

ただ、冬季の入浴時に起こりやすいのがヒートショック。寒暖の差が激しい場所は、血圧の急激な変動で、失神、心筋梗塞、脳梗塞を発症します。ヒートショック予防ができる工夫をまとめました。



### ●入浴時のヒートショック予防対策

- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- ②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める。入浴後は急に立ち上がらない。
- ③湯船の温度はぬるめ（41℃以下）長湯は禁止
- ④入浴前後に、コップ一杯の水分補給
- ⑤入浴前の飲酒、食後すぐの入浴は避ける
- ⑥血圧が高いときは、入浴は避ける
- ⑦家庭内で「見守り体制」をつくる

特に高齢者、持病のある方は、同居家族にひと声かけましょう。また、同居家族はいつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけて下さい

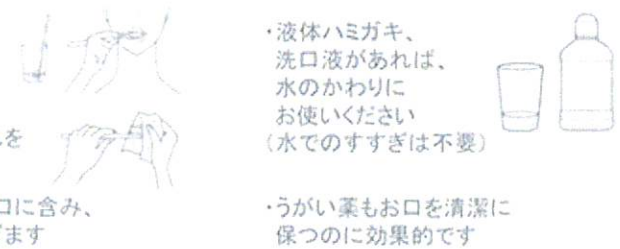
事務長 吉田恭子

慣れない避難生活ではそのストレスから抵抗力が弱まり、むし歯・歯周病の悪化、口内炎が起こりやすくなるといった症状が出てくる場合があります。特にご高齢の方では、お口の中の汚れが原因で誤嚥性肺炎にかかりやすくなる恐れがあります。

避難所ではお水がなかったり、歯ブラシがなかったりと不便ではあると思いますがそんな中でもできることをいくつかご紹介します。

### 水が少ないときの歯みがき


- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます
- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）
- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です



☆入れ歯が入っている場合は、少なくとも1日1回は外してウェットティッシュやガーゼスポンジなどを用いて汚れを落としましょう。


### ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



### だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



☆義歯洗浄剤がない場合は食器用洗剤でも代用する事ができます。

このようにして少しでも誤嚥性肺炎のリスクを減らしましょう！！

1日でも早い復興をお祈り申し上げます。

歯科衛生士 ふうちゃん

私たちと一緒に  
**働きませんか？**

スキルの向上を目指したい、子育てをしながら働きたい、などの希望も叶います！  
経験の有無は問いません。  
詳しくはHPをご覧ください！




**スタッフ募集中**

**イベント報告**

1月4日に石清尾八幡宮に皆で初詣に行ってきました！  
仕事にプライベートに今年も楽しく頑張ります♪



<p><b>JUN 歯科クリニック</b> TEL・FAX 087-813-2123 〒760-0054 高松市常磐町2丁目8-10</p>	<p><b>JUN インプラントセンター</b> TEL 087-813-2331 Macrophage Bldg</p>	<p><b>サンポート歯科</b> TEL・FAX 087-851-5545 〒760-0011 高松市浜ノ町63-2 Blue Box</p>
--	---	--