



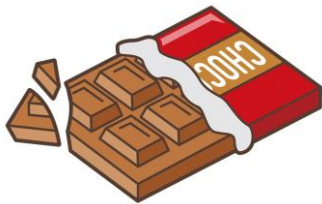
2月14日はバレンタインデー。日本では、大切な人へ贈る「本命チョコ」をはじめ、女友だち同士で贈り合う「友チョコ」、自分へ贈る「ご褒美チョコ」など、「チョコレートを贈る日」ですが、他の国では違った習慣があります。

ヨーロッパのイタリアでは、「恋人たちの日」として、カップルがロマンチックな時間を過ごします。その際、男性から女性へプレゼントをするのが主流で、赤いバラやチョコレートをプレゼントするそうです。

お隣の韓国では、日本と同じく、女性から男性へチョコレートを贈ることが多いそうです。また、3月14日のホワイトデーのほか、4月14日「ブラックデー」（恋人のいない人たちを慰め合う日）のほか、11月14日の「オレンジデー・ムービーデー」（カップルでオレンジジュースを飲みながら映画を観る日）など恋愛に関する記念日がたくさんあるそうです。面白いですね！

さて、おいしいチョコレートを食べた後には、虫歯予防のため歯磨きを忘れずにしましょう！

ひまわり歯科矯正歯科からのお知らせ



PMT Cを受けましょう

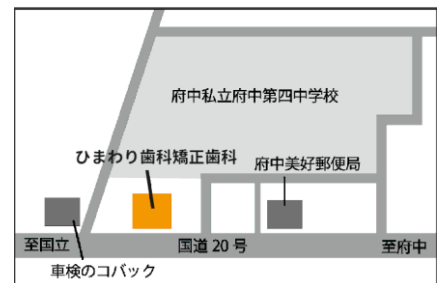


## ひまわり歯科矯正歯科

電話 042-352-8241

診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正、審美歯科  
インプラント、予防検診

交通手段 〒183-0045 府中市美好町2丁目10-3



診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:30~ 13:00	9:30~ 13:00	休診	9:30~ 13:00	9:30~ 13:00	9:30~ 13:00	9:30~ 13:00
午後	14:30~ 19:00	14:30~ 19:00	休診	14:30~ 19:00	14:30~ 19:00	14:30~ ※18:00	14:30~ ※18:00
※土・日の午後は18:00まで 休診日：水曜日・祝日							

## 災害時こそ口腔ケアが大切です！

2024年1月1日「令和6年能登半島地震」が発生しました。この度の  
大震災で被害に遭われた方々に、心よりお見舞い申し上げます。

災害時は、慣れない避難生活の疲れやストレスから免疫力が落ちます。  
水が不足し口腔内が乾燥し、歯磨きの頻度が減ると、お口の中の細菌が増  
え、虫歯や歯周病のトラブルだけでなく、風邪やインフルエンザなどの感  
染症のリスクが高まります。中でも誤嚥性肺炎は、全身の健康に影響があ  
ります。いつ起きるかわからない災害のために、日ごろから意識し、備えておきましょう。



### ★事前に備えておくこと

避難グッズに口腔ケア用品を入れておきましょう。

- ・歯ブラシ…使い慣れた種類の新品を入れておきましょう。
- ・液体歯磨き…水がなくても歯磨きができる液体歯磨きがおすすめです。
- ・その他入れておくと安心なもの…歯磨きシート、デンタルフロス、歯間ブラシ、キシリトールガムなど

#### ◆入れ歯をお持ちの方

- ・入れ歯ケース…避難所には入れ歯を置く場所がないかもしれないので、ケースを忘れずに！
- ・入れ歯洗浄剤…入れ歯を清潔にたもつことが健康につながります。

※就寝中などの避難では入れ歯を忘れがちです。入れ歯がないと食事はもちろん会話にも困ります。  
避難の際には『入れ歯持った？』と声を掛けあいましょう。

### ★災害時の口腔ケア

#### ・唾液を出す工夫をしよう

非常時にはなれない生活のストレスから、唾液が出にくくなることがあります。唾液には自浄作用  
があり、お口の中を清潔に保つ働きがあります。唾液腺は耳の前やあごの周り、舌の下にあります。  
両手の指の腹を押し当てて、優しく円を描くようにマッサージしましょう。また、ガムをかんだり、  
人とおしゃべりをしたりすることもおすすめです。

#### ◆水がないときの歯磨き

- ・少ない水で歯を磨く方法。

- ① 約30ml（大匙2杯程度）の水をコップに準備する。
- ② 水で歯ブラシをぬらして歯磨きをする。
- ③ 合間に歯ブラシの汚れをティッシュなどでふき取る。
- ④ コップの水をすこしずつ含み、うがいをする。



#### ◆歯ブラシがないとき

食後に少量の水やお茶でうがいをする。

ティッシュやハンカチを水でぬらして歯の汚れを取る。



# ひまわり歯科矯正歯科

