

広島市三和地域包括支援センターの仕事⑥

皆様は地域包括支援センターのことをご存知でしょうか。

何でもご相談ください(その 2)

- 近所に住む一人暮らしのお年寄りが、最近徘徊をされていて心配だ。

➡ 佐伯区には『はいかい高齢者等SOSネットワーク』という、
もしも一人で外に出て帰れなくなっている方を早く発見・保
護するために、地域の関係機関や団体に伝達し、搜索に協力
するシステムがあります。その窓口として地域包括支援セン
ターへご相談ください。また、徘徊は認知症の症状の一つで
あり、必要に応じて専門病院をご紹介します。

その他の相談事があれば、ぜひご相談ください。

介護予防シリーズ⑬



お口のケア③

～正しい歯みがき～

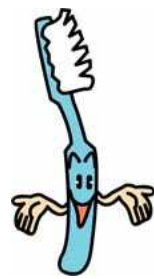
毎日歯みがきをしていても、虫歯になることはありませんか。虫歯や歯周病の予
防には、毎日の正しい歯みがきが基本です。歯みがきは、歯についたプラーク(歯
垢)を取り除くことです。そのためには、ご自分のお口に合った歯ブラシや歯みが
き剤を使って、丁寧に歯みがきをすることが大切です。

今回は正しい歯のみがき方をご紹介します。



歯ブラシを使いこなしましょう

引用：『Dental checkup』 社団法人 広島県歯科医師会



歯ブラシの正しい持ち方



余分な力が入らないように、
ペンを持つように持ちます。

歯へのあて方

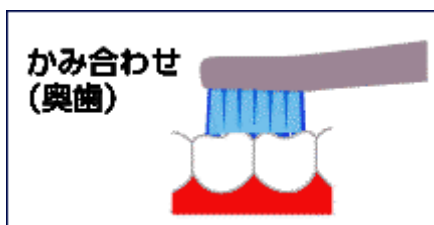
歯ブラシの毛先が歯に軽く触れる程度にあててください。



歯面や歯と歯ぐきの境目は、“45度”にあてる。



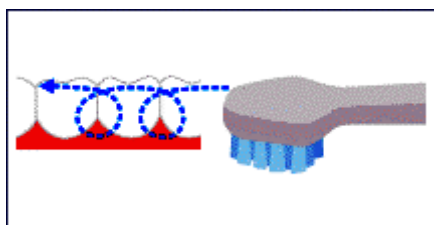
前歯の裏側や歯並びの悪いところは、“タテ”にあてる。または、歯の角度に沿ってあてる。



かみ合わせ(奥歯)は、上から“90度”にあてる。



歯ブラシの動かし方



1本1本をみがくつもりで、弧を描くようにゆっくり動かしてください。