

いつまでも おいしく食べる

豊頃町歯科診療所
夏野伸一

豊頃町歯科診療所 夏野歯科医師から、年齢を重ねても「いつまでもおいしく食べる」秘訣を、全12回シリーズでお届けします。

今回は「歯の磨き方、お口の粘膜と舌、入れ歯のお手入れの方法」について説明します。

第6回 お口をきれいにする方法

お口の中をきれいにするために、用具の使い方について学んでいきましょう。

町の歯医者さん
夏野です

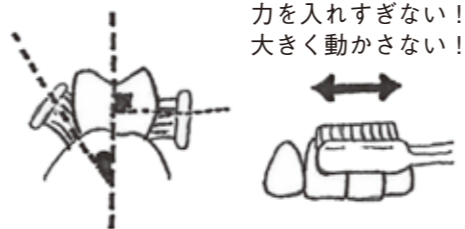


1

イラスト：SAORI

歯の磨き方

歯と歯ぐきの境に歯ブラシを直角、または45度に当て、小刻みにやさしく動かす。



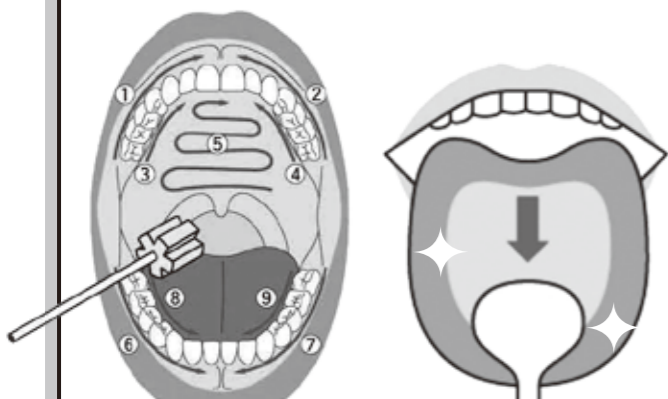
力を入れすぎない！
大きく動かさない！

2

歯の間の清掃はワンタフトブラシで1か所ずつ磨くといいでしょう。



3 お口の粘膜と舌の清掃方法



磨く順番を決めて、奥から手前にスポンジブラシを回転させながら動かします。

奥から手前に舌ブラシを動かしますが、強くこすりすぎないようにしましょう。

4

入れ歯のお手入れ



入れ歯用ブラシできれいに清掃したあと、入れ歯洗浄剤に浸してから、お休みしましょう。

詳しくは・・・【お問合せ先】豊頃町歯科診療所 ☎(574)2531

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ 接種会場・接種開始時期が変更になります

接種会場が変更になりました

- 豊頃町保健センター・大津コミュニティセンター
- × 豊頃医院

豊頃医院から、豊頃町保健センター・大津コミュニティセンターへ変更になりました。水・木・金（午前中）を予定しています。詳細は決定次第お知らせします。

優先順位と接種開始時期について

- ①、②、③の順で接種予約および接種を開始します。ご参考ください。
- ① 65歳以上の高齢者
令和3年5月上旬から接種開始を予定しています。
(クーポン券・予診票は4月下旬ごろに届く予定です。)
- ② 基礎疾患を有する方、高齢者施設等の従事者、60〜64歳の方
それ以外の方
- ③ ②③はクーポン券発送時期、接種開始時期共に未定です。

基礎疾患について

- 次の内容を基礎疾患を有する方とします。
- ① 慢性の呼吸器の病気
 - ② 慢性の腎臓病
 - ③ 慢性の心臓病（高血圧含む）
 - ④ 慢性の肝臓病（ただし、脂肪肝や慢性肝炎を除く）
 - ⑤ インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病またはほかの病気を併発している糖尿病
 - ⑥ 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く）
 - ⑦ 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍も含む）
 - ⑧ ステロイドなど免疫の機能を低下させる治療を受けている
 - ⑨ 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患

- ⑩ 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体機能が衰えた状態（呼吸障害等）
 - ⑪ 染色体異常
 - ⑫ 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
 - ⑬ 睡眠時無呼吸症候群
 - ⑭ 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）
 - ⑮ や知的障害（療育手帳を所持している場合）
 - ⑯ 基準BMI30以上を満たす肥満の方
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMI30の目安 身長170cm 77kg
身長160cm 77kg
- ※予診票に基礎疾患を有することを記入することで自己申告し、予診で医師が確認します。基礎疾患を証明する診断書等は不要です。

接種の流れ

- ①、②、③が接種までの流れとなります。ご参考ください。
- ① 「クーポン券」「予診票」「案内文」が自宅に届きます。
- ② 「案内文」に従い、「予約」をします。
- ③ 予約日に会場へ行きワクチン接種をします。

※当日は、クーポン券、予診票、本人確認書類を持参して会場にお越しください。
※接種後は、15〜30分、会場に待機する必要があります。受付から接種終了後の待機時間を含めて、約1時間程度かかる予定です。
※クーポン券等は、住民票のある住所へお届けします。ただし、単身赴任中の方や下宿している学生の方などは、現在お住まいの市町村でも接種が可能です。お住まいの市町村へ申請（WEB申請や郵送等）し、届いたクーポン券を持参することで接種することができます。詳しくは、実際にお住まいの市町村にお問合せください。

問合せ先

新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口
保健センター ☎574・3141