

新年のご挨拶



こんにちは。すこやか歯科クリニックの山田です。
2022年がスタートしました。本年もよろしくお願いいたします。
新年は新たな目標を設定してスタートするのに絶好のタイミングです。
口腔ケアに関しても、目標を設定してみてもいいでしょうか？



口腔ケアに「フラスアルファ」を！

健康な方で基本的な口腔ケアを行っていたなら、舌の舌苔が厚くなって口臭を引き起こすということは、多くありません。
口臭を予防するためにも、定期的な舌清掃をスタートさせてみてはいかがでしょうか？

「気がついたら行なっていた」舌清掃を「1日に1回、寝る前に行う」と目標を設定してみるとよいかもしれません。



そろそろ歯間ブラシ？

昔から歯と歯の隙間がせまいため、歯間ブラシではなくフロスを使っているという方もいらっしゃると思います。しかし、人間は毎年着実に年齢を重ねます。歯と歯の隙間ももしかしたら広がっているかもしれません。新年をきっかけに歯間ブラシを導入してみてもいいかもしれません。



お口の体操を取り入れてみる！

「咀嚼や嚥下の機能が衰えるなんて、まだまだ先の話」と考えていた方も、「最近、食事中にむせちゃうことが増えて」と気になっていたりしませんか？

口腔ケアの前後にちょっとしたお口の体操を試してみましょう。ほほをふくらませたり、ゆるめたり、舌を上下左右に出したり引っ込めたり、お口のまわりの体操を試してみてください。

このように、口腔ケアに合わせてちょっとしたお口の体操を行うことで、いつまでも元気なお口を維持できると思います。

新年に合わせて目標を設定してみてもいいでしょうか？

