

# くすくす新聞



少し前までは暖かい日が続いて  
いましたが、気が付けばすっかり  
冷え込みが厳しくなりました。  
感染症も流行してきているので、  
寒さや風邪に負けない様、毎日元氣  
良く過ごしていきたいですね。

2019.12  
Vol.12月号

nicoteeクス



DHコラム

## インフルエンザ予防口腔ケア

①夜は念入り磨く  
寝ている間、唾液量が減り  
細菌が繁殖しやすい状態になります。  
そのため、寝る前の歯磨きを丁寧に行う事で細菌の増殖を予防します!



②朝起きてすぐの歯磨き  
睡眠時に増殖した細菌が口腔内に  
多く生息する起床時に、しっかりと歯磨きを  
しおし朝食を取り、体内に細菌  
ウイルスを取り込んでしまわないように...。



③舌も磨く  
舌の上にも多くの細菌が生息します。  
歯磨きの時に舌も軽く二回だけで、  
細菌数を減少させましょう!

Q.虫歯を予防するために、保育園や幼稚園、  
学校で行われているとでも成果を上げる  
「うがい」があります。  
このうがい液には、どんな成分が入っているで  
しょうか?

- ① 殺菌剤
- ② キシリトール
- ③ フッ素



### A. フッ素

やり方は簡単! フッ素入りの洗口液でうがいを  
してはき出さず即可です。  
『フッ素洗口』と呼ばれている方法で、はき出した後、  
口をゆすぐ必要が無いので口の中にフッ素が残り、  
効果が高くなります!

- ☆開始はブクブクうがいが出来るようになってから。
- ☆歯科医師や薬剤師の指導を受けましょう。
- ☆1日1回、夜の歯みがきをしてから布団に入るとき  
おすすめています。
- ☆洗口液は子どもが誤って飲んだりしないように  
注意して保管しましょう。

11月から保育士兼受付で入りました、加藤です。  
至らない所もあいますが、よろしくお願ひ致します!

12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 11:30~ 15:00 (休)	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 ~16:30
22	23	24	25	26	27	28 ~13:00
29	30	31				
休	休	休				

前橋株式会社 総社 1135-1  
TEL: 027-226-1243  
FAX: 027-226-1299  
HP: <http://kusumoki-shika.jp>  
くすくす歯科・矯正歯科

