

センター通信 News letter 66号 2016年12月



新潟市口腔保健福祉センター <http://ii-ha.net/k-center/>



このQRコードから口腔保健福祉センターのホームページへ入れます。



寒くなってきましたね。インフルエンザが流行り始めているようです。慌ただしい12月。みなさん健康には十分にお気をつけてお過ごしください。



年末・年始は多くの歯科医院が休診になります。急に歯が痛くなって、せっかくのクリスマスや年末・年始が台無しにならないよう、計画的に、早めに歯科受診をしてください。

生活が不規則になる年末年始ですが、歯磨きを忘れずに！

毎食後、歯磨きができればベストですが、なかなかそういきません。それ以外にいつ磨けばよいでしょうか。

夜、寝ている間は、唾液の量が減り、お口の動きもほとんどないため、細菌が増殖しやすい環境になります。お口の中の細菌を少しでも減らすために、夜寝る前の歯磨きが重要です。また、朝起きた直後も、寝てる間に細菌が増殖した状態になっています。朝、起きたらまずうがいをするなども、お口の中の細菌を減らすためには有効です。

12月の特別診療担当医

川上 尚彦 (西区開業)
金子 康弘 (中央区開業)
楯 泰昌 (西区開業)
岡田 匠 (中央区開業)

桑原 秀也 (東区開業)
道見 登 (新潟医療センター勤務)
原 健人 (西蒲区開業)
佐藤 順子 (センター常勤)