



多摩クリニック ニュースレター

特別号

2020春

Spring 2020

患者さん、地域の皆さんへ

新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの普段の生活を一変させました。ウイルスの感染予防や感染後の重症化予防には、免疫力をつけることが大切です。ストレスをためずに、しっかりと栄養をとることを心がけましょう。また一般に、口腔の衛生を保つことは呼吸器感染の予防につながるということが知られています。口腔ケアを怠らないようにしましょう。

1. 患者さんの口腔ケアをするときは、ご家族(介護者)は、マスク、メガネを着用しましょう。

口腔ケアをするときは、ご家族と患者さんとの距離が近くなります。お声掛けする際に、ご家族の唾液が患者さんに飛散する可能性があります。また、患者さんからご家族への感染を防止するためにも、マスク、メガネの着用をしましょう。前後の手洗いも忘れずにしましょう。(施設担当者の方は、さらに、グローブ、ゴーグルやフェイスマスクの着用を推奨します。)

2. 患者さんの口腔ケアをするときは、患者さんの唾液が飛ばないように気を付けましょう。

強い力で歯ブラシで歯をこすると、唾液が口のそとに飛散します。「優しく丁寧に」を心がけましょう。

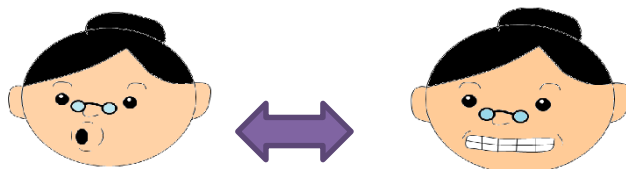
3. 入れ歯、歯ブラシの手入れの際には、水を流しながら行いましょう。

入れ歯を歯ブラシで手入れをする際も、入れ歯についての唾液が飛散ないように水を流しながら行いましょう。また、歯ブラシの手入れの際にも歯ブラシについての唾液が飛散ないように、水を流しながら行いましょう。

クリニックのHPやfacebookに成人用と小児用をアップしています。

口の機能を保つために「お口の体操」をしましょう！

1. 食べ物を口に入れる時は、唇と頬が広く、力強く、素早く動くことが大切です。この体操では唇と頬の筋肉を強化します。



とがらせて「うー」

横にひいて「いー」

2. 食べ物を噛む、飲み込む際には、口の中で舌が力強く動くことが大切です。この体操では、舌の筋肉を強化します。



右の頬の内側に強く押し付ける

下の唇の内側に強く押し付ける

左の頬の内側に強く押し付ける

3. 食べ物を噛む際には、舌や頬、唇が巧みに早く動く必要があります。早口言葉は、楽しく動きを鍛えます。

「隣の客はよく柿食う客だ」

「生麦、生米、生卵」



イラスト
:Hobo

緊急事態宣言を受けて多摩クリニックでは
5月6日までの間、「縮小診療」体制に入っています。診療などのお問い合わせはクリニックまでお電話ください。
関連研修会はすべて延期となっております。最新の情報は、多摩クリニックホームページでお知らせいたします。

東小金井のグラウンドは緑が綺麗ですよ！



日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック

アクセス JR中央線 東小金井駅 南口 目の前
連絡先 〒184-0011 東京都小金井市東町4-44-19
TEL 042-316-6211 Fax 042-316-6212