

Prime care プライムニュース

今日は、
藤井さん

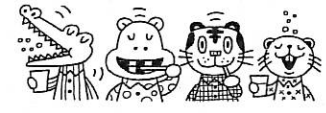
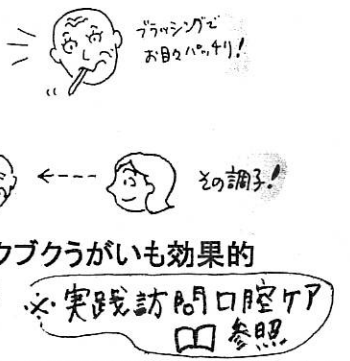


日々暑さが増している今日この頃、みなさま如何お過ごしでしょうか？
日差しが強くなり紫外線の気になる季節になりましたね。将来を考えると早期の日焼け対策が必要かと思うのですが…今のところ大した対策もせず、さらに車で移動が多い私は紫外線を避けられず今後は心配です。さて今は「予防」の時代。日焼けだけでなく、何ごとトラブルが起こる前に防いでいきたいものですね。プライムでは『お口の予防』を推進しています。
上田 泰輔

～寝たきりゼロへの口腔保健 “歯”カ条～

厚生省の「寝たきりゼロへの10カ条」にならない、口腔ケアの意義効果の標語『寝たきりゼロへの口腔保健 “歯”カ条』をみなさんご存知ですか？

- 第1条 若い頃から歯を残す 8020(ハチマルニーマル)は寝たきりゼロへの 第一歩
- 第2条 歯磨きで 寝たきり起こす メリとハリ 寝てても欠かすな 暮らしの刺激
- 第3条 歯磨きも「手を出しすぎず 目を離さず」自立の気持ち 大切に
- 第4条 リハビリは よく噛みよく食べ よく話し あわない入れ歯は 早めの修理
- 第5条 口腔の 汚れで増える 口腔疾患・呼吸器感染 口腔ケアで 肺炎予防
- 第6条 大切な 入れ歯はずして 手入れして 口の臭いは 愛の妨げ
- 第7条 機能低下は 舌の動きや口の中にも さっそくやろう 舌の運動 お口の体操 ブクブクうがいも効果的
- 第8条 進んで利用 訪問歯科 体験しよう プロの歯磨き 通所ケアだよ 歯科への通院



◎まずは歯を磨きましょう。ポイントは歯垢の溜まりやすいところをしっかりと磨く！

◎歯と歯の間

◎歯と歯茎の境目

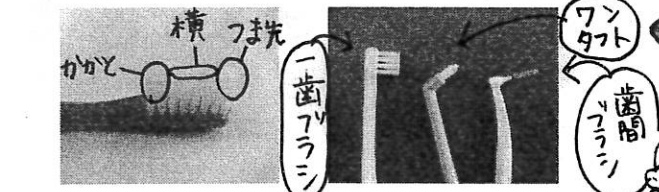
◎ブリッジの隙間

◎奥歯の噛み合わせ

◎部分入れ歯の金具がかかっている歯

★端から順に磨くのがコツ!!

* 歯ブラシのつま先や横やかかとなど使い分けて！
* タフトブラシや歯間ブラシを併用すると良い。



★若手代表! 第3回 スタッフ紹介 ◎藤井 亜希子さんの巻◎
レセプト担当。プライムの華 藤井さんです!

高齢者は自浄作用が低下しているため、食べかすが残りやすい。 ※毎食後のケアが望ましい。

今月の目標・『身だしなみを整えましょう』

みなさん身だしなみはいつも整っていますか？
「服装の乱れは心の乱れ」という言葉があります。職場に適した服装と、それに伴う清潔感は印象アップ！特にプライムは訪問先で大勢の方々とお会いするため、出発前は鏡の前でセルフチェックをしっかりと。自分を見つめなおすチャンスですね。

誕生日は？ 10月29日 趣味は？ 夏はウェイク、冬はスノーボード 旅行・食べ歩き & 飲み歩き 好きな言葉 夢はでっかく根は深く 今ハマっていること ダイエットと自分探し おすすめ 観光なら京都、遊ぶなら福岡 カナダのナイアガラの滝は最高!!

プライムの良いところは？ 一人一人が個性的…。ひとこと 私は事務担当で、直接患者様やスタッフ様にお会いする機会が少ないのですが、プライムで働かせてもらうようになり、今まで知らなかった事や経験をたくさんさせてもらっています。これからも“ありがとう精神”でがんばります!!

プライムケアデンタル 出張訪問歯科診療 受付時間 8:30～18:30

岡山市南区植松568-1 TEL 086-485-2200/FAX 086-485-0200 休診日 土・日・(たまに)祝

プライムブログ 結構更新中! => <http://www.1182525.jp>