

謹んで災害のお見舞いを申し上げます

このたびの大阪北部地震及び西日本豪雨により犠牲になられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様とご親族の方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧復興を願っております。

被災に遭われた皆様の健康を守る対策の一つとして、お口の清潔を保つことも忘れないいただきます様願います。不自由な生活をお過ごしと思いますが、早くからお口の清潔を心がけていただくために、被災地で健康を守る方法を歯科衛生士の立場でご案内させていただきますので参考にしてください。

被災地で健康を守るために 口内を清潔にしよう！ よく噛もう！ 話そう！

清潔にしよう！・・・肺炎・かぜの予防にも

口の中を清潔に保つことが、のどの細菌数を減少させ、肺炎、インフルエンザなどの予防にもなります。少ない水でも歯ブラシによる清掃やブクブクうがいをしっかり行うことが重要です。口が乾燥しないようにすることも大切です。

入れ歯の手入れも忘れずに！

少なくとも1日1回は口から外して清掃してください。



口のケアでお困りの方は、
公益社団法人日本歯科衛生士会
お気軽に問い合わせください。
☎03-3209-8020

よく噛もう！・・・消化吸収・口の機能を高める

避難所では食生活に不自由なことが多いことありますが、よく噛んで唾液の分泌をよくすることで消化がよくなり、ストレスの解消にもなります。

そこで、**噛ミング30(1口30回以上ゆっくりよく噛んで食べる)**を実行して口の機能を高めましょう。よく噛むことにより、唾液の力で口内の殺菌力が高まります。

話そう！・・・ストレス緩和・気分転換

避難所生活ではストレスが多くなりがちです。つとめて会話することが気分転換になり、緊張感を和らげます。口の開け閉めが多いほど、口の機能が高まります。笑うことができれば最高です。

大阪府歯科衛生士会 HP掲載中
出展元: 日本歯科衛生士会 日本歯科衛生学会

公益社団法人 大阪府歯科衛生士会ホームページが変わりました！！

※ホームページアドレス <http://www.odha.or.jp/>



6月1日よりホームページが新しく変わりました。府民の方への歯科衛生の普及啓発の発信、会員の皆様の利便性の向上、セキュリティの強化、研修会の申し込み方法がわかりやすくなっていますのでご活用ください。

防災訓練（テスト災害特別ページ）にご参加ください

- ・テストページは、日本歯科衛生士会 HP に9月1日～7日まで開設されます。
 - ・有事の際に活用できるよう、会員の皆様は、ぜひ訓練(入力)にご参加ください。
 - ・「安否登録」「安否確認」「災害支援歯科衛生士登録」について、登録の訓練をすることができます。
 - ・生年月日、会員番号、パスワードは不要です。
 - ・一度登録したデータは、訂正できませんので、誤った場合は、新たに登録をしてください。
 - ・登録したデータは、訓練期間終了後、全て削除されますので、ご安心ください。
 - ・正式に「災害支援歯科衛生士登録」をされる方は、テストページではなく会員ページからの登録になります。
- 登録の有効期限は、年度末(3月31日)となりますので、登録を継続される方は、新年度(4月1日)に再登録をお願いいたします。

日本歯科衛生士会 組織委員会より

