



青い鳥通信6月号



青山訪問看護ステーション

《歯の健康を守ろう》

～健康な歯をいつまでも～

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも歯周病は、糖尿病や心臓病と深く関わっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。

～歯のブラッシングのコツ～

- ・歯ブラシは鉛筆のように軽く持ち、当て方は歯と歯肉の間に45度の角度で当てる。
- ・2～3mm幅で軽く小刻みに20回程度動かす。特に歯垢が付きやすい歯と歯茎の境目などは念入りに。

《お口の中をチェックする》

～こんな時は歯科医の受診を！～

次のような症状があったら歯科医に相談しましょう。

- ・朝起きた時に口の中がネバネバする
- ・歯を磨いた時に出血する
- ・硬いものが噛みにくい
- ・口臭が気になる
- ・歯肉が時々腫れる
- ・歯肉が下がって、歯と歯の隙間ができてきた
- ・歯がグラグラする



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	△	○	○	○	○	△
午後 13:00～17:00	○	○	○	○	○	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	△	○	○	○	△	○
午後 13:00～17:00	△	○	△	○	○	○

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174
FAX 072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：山内

