

青い鳥通信 11月号

青山訪問看護ステーション羽曳野



日本歯科医師会が
「いつまでも美味しく、
そして、楽しい食事を摂る
ために、口の中の健康を
保っていただきたい」との
願い込めて、厚労省と共に

【8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう～】
を推奨しています。皆さんの歯の健康は保たれていますか？

【8020】を達成するためには、歯の喪失をいかにして防ぐかがポイントです。虫歯と歯周病を予防することで歯の喪失の防止と活動能力（ADL）や生活の質（QOL）の維持にも繋がります。毎日の歯磨きを丁寧に行い、また、歯科での定期検診を行い、口の中の健康を保ちましょう。

歯周病・虫歯を防ぐための 歯磨きの仕方

① 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように歯ブラシを持つと
力が入りすぎない

② ブラッシング圧

150～200gの軽い力で
磨こう（毛先が広がらない程度）



③ フロスや歯間ブラシを使って

歯と歯の間に磨く
隙間の大きさに合わせて歯間ブラシの
サイズを変えよう

④ 磨くときは小刻みに動かす

5～10mmを目安に1～2歯ずつ磨く

⑤ 歯ブラシの毛先が広がったら交換しよう

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

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	△	△	△	○	△	△

精神看護 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
× 対応できる場合も
あります
お問い合わせください

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

👍 フォロウ 随時更新中

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載（？）

是非、遊びに来て下さい！

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>

青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀4-7-3 TEL 072-931-4174

青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中1-44-1 TEL 072-952-4174

営業日：月～土（祝日 要相談）

営業時間：9:00～17:00

管理者：島貫 久美子

