

# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和3年 8月

<アフラックサービスショップ> 桂駅前店

都ファミリー有限会社

〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1

TEL : 0120-060-069

Aflac

安心の人生をサポートさせてください。  
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

<https://miyako-f.com/>

## 口腔ケア

虫歯も歯周病も細菌による感染症

正しいうがいは健康につながる

うがいに使うのは、水で十分です。

音が出るぐらい、口の中で水を強く激しく動かすことがポイントです。

外から帰宅した直後や就寝前など使用頻度を工夫してください。

マスク生活が長くなり、ぼかんと口が開いている口呼吸の人が増えています。口呼吸は唾液が渇き、虫歯・歯周病などトラブルを誘発します。

「7秒うがい」のやり方

1, 水を口に含む（おちょこ1杯分くらい）

2, 7秒間全力でブクブクうがい

（しっかり口を閉じて目標は7秒間で10往復、ブクブクしっかり音が出るように、口の奥から唇に向かって水を押し当てる）

3, 口の中の水を吐き出し、新たに少量の水を口に含む

（口の中のばい菌が混じった水でそのままゴロゴロうがいをしない）

4, 天井を見ながら7秒間ゴロゴロうがい

（蒸せない程度で喉の奥まで水を入れる。ゴロゴロしっかり音が出るように）



猛暑ですね。マスクもしながら本当に暑い毎日ですが、お元気でしょうか？ワクチンも済まれました方もおられると思いますが、感染対策しながら、夏を楽しく乗り切りたいと思います。お気軽にお電話の上、ご来店お待ちしております。

～夏期休暇のお知らせ～

8月9日（月）～8月15日（日）まで夏期休暇とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

～お知らせ～

コロナウィルス防止対策として、当ショップでは、  
・飛沫感染予防アクリル板の設置、

・マスクの着用、  
・アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業しております。

ご迷惑をおかけしますが、ご来店のお客様もご協力のほど、よろしくお願い致します。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話下さいね。

☆お車で越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡くださいね。訪問もさせていただいております。

ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

