



# 奥富歯科医院からのお知らせ



## E O水（強酸性水）の使い方

お口の中には、様々な菌やウイルスがいっぱいいます。E O水は、虫歯や歯周病の原因となる**細菌を抑制**し、予防します。また、のどのうがいに使用すれば、**かぜの予防**にもなります。**抜歯後の消毒**にも有効です。

### 効果

虫歯・歯肉炎・歯周炎の予防

#### 口臭予防

唾液の少ない方特有のネバネバ感がなくなります

収斂作用により**止血効果**あり（抜歯後に有効）

かぜの予防や**のどの痛み軽減**

### ハミガキのやり方

- 1 歯科医院で教わったハミガキを十分に行います
- 2 コップにE O水を適量入れて、ハブラシにE O水をつけながらハミガキをします
- 3 ハミガキ後は、ぶくぶくうがいをします
- 4 味が無くなったら、吐き出してください

### 入れ歯の洗い方

入れ歯から臭いがしませんか？ バイ菌が繁殖すると臭いが出てきます。臭いを気にして口をハンカチで覆ったりしていませんか？このバイ菌は寝たきりの患者さんには大変危険なものになります。嚥下（飲み込む）の反応が弱まると気管から肺に進入して肺炎（**誤嚥性肺炎**）になることがあります。

- 1 入れ歯用のブラシを使い水洗いをして十分汚れを取ってください
- 2 容器の中に入れ歯をE O水中に浸してください（10分程度）
- 3 軽く水洗いをしてOK

\* 10分以上浸しておくと金属が錆びる可能性があります

### 抜歯した患者さんへ

E O水には、すぐれた**殺菌効果**と**止血効果**があります。下記をよくお読みになり十分活用してください。

- 1 抜歯した以外の歯はしっかり磨きましょう。
- 2 E O水を適量コップに注ぎます。空気に当たると効果が弱まるので、茶色のボトルの**キャップ**はしっかり閉めましょう。
- 3 抜歯したところに当たるようE O水を口に含みます。**20～30秒程度そのまま**にして味が薄くなったら吐き出してください。これを2～3回繰り返します。
- 4 最後に水で軽くゆすいで終了となります。

\* 抜歯後は血が固まり**かさぶた**ができます。これが時間とともに骨や粘膜に置き換わるのでかさぶたが取れないようにするために強くゆすいだり舌や頬（ほっぺた）で触らないようにしてください。

E O水は、非常に**臭いが強力**です。このため意識しないとなかなか使えませんが効果は十分期待できますので頑張ってください。また成分は、**塩と水**です。**アレルギーのある方にも安心**してお使いいただけます。ご安心ください。ただし、体に影響はありませんが飲むことは避けてください。

