

なにわローランド通信

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド
〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号
(電話) 06-6481-8010
(HP) <http://www.chuoukai.or.jp>

No.214

2月



第4回『なにわ口腔・栄養講座』



デイケアでは、毎月「歯磨き週間」と銘打ち、口腔ケアに関してより意識して頂く期間を設けております。お口の中をきれいに保つことは、

- ★虫歯・歯周病の予防
- ★誤嚥性肺炎の予防
- ★インフルエンザやコロナの感染予防
- ★認知症の予防

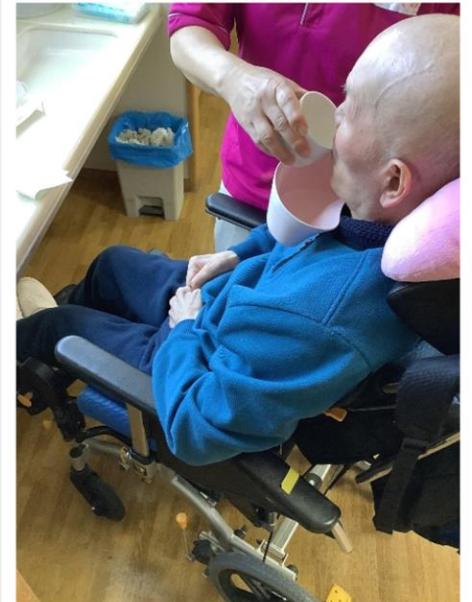


などなど、良いことしかありません！状態チェックやお手入れのサポートの為、お口の中を見せて頂くことをお願いすることがありますが、ご協力頂ければと思います。（もちろん、ご無理はお願い致しませんので、ご安心下さい。）

今回は、お口についてのお話を2つさせていただきます♪



裏側へつづく→





歯みがきのポイント

歯を磨く時のポイントは、あまり硬いブラシは使わないこと。きつくこすりすぎないこと。ブラシは小刻みに動かすこと。ブラシの角度を自分の歯の形に合わせる。そのためにタテヨコ、もしかしたら斜めのこともあるかもしれませんが、いろいろ当て方を変えてみて、角度を変えて、『1本ずつ磨く、歯周ポケットの中まで意識してきれいにする』、という気持ちでするのがよいそうです。歯周ポケットの中はだいたい45度に角度をつけて磨いて下さい。歯磨き粉は必ず研磨剤の入っていないものを使うこと。たくさんつけすぎて、歯磨き粉の味で磨いた気になっているだけのこともあるので、歯の表面がつるつるになるよう意識すること。歯と歯の間は糸ようじ、フロス、歯間ブラシなどなど自分に合っているもので、きれいにする。またそのときに、歯茎が傷つかないように鏡を見ながら加減しながらすること。入れ歯はきつくごしごしすると表面に傷がついてしまいます。その傷に汚れが入り込むことがあるので、やはり硬くないブラシで、たとえば入れ歯専用の歯ブラシを使うなどがよいようです。傷をつけずにきれいにする、と心掛けて下さいね。

健康を守る「唾液」の働き



唾液の分泌が減ると、会話がしづらかったり、食べ物が飲み込みにくかったり、むせたり、味覚異常がおきたり、日常生活に大きく影響します。虫歯や歯周病を悪化させますし、入れ歯による痛みが出たりもします。お口の乾燥の予防はとても大事です。予防するために、お口の中をきれいにする、口呼吸をしている方は鼻呼吸を意識すること、お口の体操を習慣化すること、外側から唾液腺のマッサージをすることをおすすめします。

お口の体操は、なにわで昼ごはんの前に行っているものを参考に、ぜひ行っていただきたいです。唾液が出やすくなる運動ということ、舌を動かすことがとても効果的です。マスクをしていてもできる運動ということで、お口の中をすみずみまでくまなく舌でなでてみてください。1回だけじゃなくて、何度もいきわたらせるように動かすと唾液が出やすくなるのがわかると思います。特に食事のあとにおすすめで、お口の中をきれいにして、中性に戻します。

- 通所喫茶・・・14～19日
- 通所お誕生日会・・・26日
- 通所手芸クラブ・・・3、4、9、21日
- 入所お誕生日会・・・27日
- 入所選択メニュー・・・16日
- 入所喫茶・・・毎週水、日曜日
- マッサージ(通所)・・・毎週火、水、金、土曜日

2月の予定



※予定は変更する事がございます。