

藤久保5区・6区

ふくし新聞

第6号
平成27年6月1日発行
三芳町社会福祉協議会
TEL 049-258-0122
FAX 049-258-0180

皆さん、お口の中を

清潔にしていますか？



今月は、高齢者にとって非常に大切と言われている「口腔ケア」について、「ウニクスみよし歯科院長」で「三芳町歯科医師



会会長」の小野沢忍先生にお聞きしましたので紹介します。

初めに、高齢者にとって「口腔ケア」で何が一番大切かお聞きしました。すると先生は即座に、「**歯磨きをすることです**」とお答えになりました。

(以下、小野沢先生のお話より)

何はともあれ、とにかくよく磨くことです。歯をよく磨いて

口の中の環境を整える、すなわち、いつも口の中の清潔を保つこと、それが重要なのだそうです。

続けて、入れ歯は、非常に汚れやすいのでよく磨き手入れをすること、言い換えると、掃除とメンテナンスが大切なのです。入れ歯のケアとしては、食べたあと外して掃除をし、洗浄剤の液に浸けておくことが必要とのこと。そうすると目に見えない汚れも落ちて清潔を保つことができます、と説明してくださいました。

どんな歯ブラシがよいか、どのような磨き方がよいかをお尋ねしたところ、口の中の状況

や入れ歯の形など、人によって異なるので、歯医者さんに行つてその人に合う歯ブラシや、合った磨き方を教えてもらうことが大事です。

そして、**入れ歯は非常に汚れが付きやすい**ということ。頭にに入れて忘れないように、と念を押して言われました。

入れ歯の汚れなど、口の中の汚れは「誤嚥(ゴエン)性肺炎」の原因になるのだそうで、入れ歯はもとより、口の中の掃除は**全身の管理**にもつながります、と話してくださいました。

高齢になると唾液の量が少なくなり口の中が乾きやすくなります。唾液は口の中の「菌」を殺したり流したりする役目があるのですが、唾液の量が少なくなると口の中が乾いてくると、口の中の「菌」が多くなるということ。ですから口の中が乾くのを防ぐために、こまめに水分を取ることが大切、とのこと。

しかしながら、熱中症予防の水分補給に最も適しているのは「スポーツドリンク」ですが、

小野沢院長先生は「口腔ケアでの水分補給にスポーツドリンクは不適です」と強く否定されました。その訳は、「ほとんどスポーツドリンクには糖分が含まれています。その糖分はバイ菌のエサです。ということは、スポーツドリンクを飲んでみると虫歯になりやすいので」と説明されました。

そして、歯磨きは食後3回を習慣にしてください。中でも夜は非常に大事です。バイ菌は寝ている間に活発化するので、よく磨いてバイ菌を無くして寝る習慣をつけてください、と教えてくださいました。

まとめとして、具合が悪くなるとも定期的に歯医者さんへ行き、口の中や、歯ブラシと磨き方をチェックしてもらってください。3か月に1回

か、少なくとも2回、歯医者さんに行くことを習慣にしましょう。



ウニクスみよし歯科

お誘いとお知らせ

平成27年6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|---|-----------------------------------|--|---|----|--|
| | 1 | 2 | 3 将棋・囲碁 9～15時 2区集会所 | 4 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所 | 5 | 6 将棋 9～15時 社協の家 囲碁 9～15時 保健センター |
| 7 | 8 いもっこ体操5区 10～11時半 5区第2集会所 将棋・囲碁 9～15時 藤久保公民館 | 9 オンリークラフト 10～16時 6区集会所 | 10 将棋・囲碁 9～15時 2区集会所 | 11 | 12 | 13 将棋 9～15時 社協の家 囲碁 9～15時 保健センター |
| 14 | 15 将棋・囲碁 9～15時 竹間沢公民館 | 16 | 17 食事会 「ポピーの会」 11～15時 ※昼食12時～ 社協の家 将棋・囲碁 9～15時 2区集会所 | 18 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所 | 19 | 20 将棋 9～15時 社協の家 囲碁 9～15時 保健センター |
| 21 | 22 | 23 オンリークラフト 10～16時 6区集会所 | 24 | 25 将棋 9～15時 社協の家 | 26 | 27 将棋 9～15時 社協の家 囲碁 9～15時 保健センター |
| 28 将棋・囲碁 9～15時 2区集会所 | 29 いもっこ体操5区 ※健康教室 10～11時半 5区第2集会所 | 30 | | | | |

7月の予定

食事会「ポピーの会」

7月15日(水) 11時～15時
社協の家
※昼食は12時から

いもっこ体操藤久保5区

7月13日(月) 10時～11時半
藤久保5区第2集会所

いもっこ体操藤久保6区

7月2日(木) 9時～12時
7月16日(木) 9時～12時
7月30日(木) 9時～12時

※健康教室

藤久保6区集会所

陽だまり

7月2日(木) 13時～16時
7月16日(木) 13時～16時
藤久保6区集会所

オンリークラフト

7月14日(火) 10時～16時
7月28日(火) 10時～16時
藤久保6区集会所



●食事会「ポピーの会」

日時：毎月第3水曜日11～15時
対象：藤久保5区・6区在住の65歳
以上のお一人暮らしの方
場所：社協の家
参加費：400円

お問合せ：社協 ☎258-0122

●いもっこ体操藤久保5区

日時：毎月第2月曜日10～11時半
場所：藤久保5区第2集会所
お問合せ：地域包括支援センター
☎258-0019(代)

●いもっこ体操藤久保6区

日時：毎月第1・3木曜日9～12時
場所：藤久保6区集会所
お問合せ：瀧澤佐代子さん
☎258-0692

●陽だまり(パッチワーク)

日時：毎月第1・3木曜日13～16時
場所：藤久保6区集会所
※参加の際は直接会場にお越し下さい

●オンリークラフト(革工作)

日時：第2・4火曜日10時～16時
場所：藤久保6区集会所
お問合せ：白井千春さん
☎080-5670-0175

●福祉将棋・囲碁の会

お問合せ：社協 ☎258-0122