



のこのこたより

令和4年8月 第88号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町9 9番1

電話：0742-24-0878

fax：0742-23-0373

脱水症に気をつけましょう

カラダの中の水分の量は、年齢とともに減少し、高齢者は約50%です。脱水症はカラダから水分と塩分が失われることで、症状は微熱、口の渇き、体重減少、尿や発汗の減少などです。

体液は主に水と塩分から成り、体液の働きは、汗をかくことによる体温調節、身体に必要な栄養素や酸素を運んだり、不要な老廃物を身体の外へ排出することです。そのため脱水症になると、体液の多い臓器である脳や消化器や筋肉に変化が生じます。めまい、立ちくらみ、集中力や記憶力の低下、頭痛、意識消失、食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘、筋肉痛、しびれ、麻痺、こむら返り。高齢になると体液をためるタンクである筋肉量が少なくなり、飲んだり食べたりする量も少なくなり、のどの乾きや暑さに気がつきにくくなるため、脱水になりやすくなります。

〈脱水の発見方法として〉

- 1、握手する 手足に血液が行き届かなくなり冷たくなる。
- 2、舌を見る 口の中の唾液量が減少し、舌の表面が乾く。
- 3、手の甲の皮膚をつまむ 皮膚の水分量が減ると弾力性が失われ、3秒以内にシワがもとにもとらない。
- 4、親指のつめの先を押す 血管の細い指先に変化がやすく、赤みがすくもよりくい。
- 5、ワキの下を確認 通常ワキの下は汗で潤っているが、発汗せず乾燥している。

1日のカラダに入る水分2500ml（食べ物水分1000ml 飲料水1200ml 代謝水300ml）カラダから出る水分2500ml（尿と便1500ml 不感蒸泄900ml 汗100ml）この毎日の水分バランスを保ちましょう。起床時、朝食時、10時頃、昼食時、15時頃、夕食時、入浴前後、就寝時1日8回コップ1杯（100～150ml）の水分補給がおすすです。もし、脱水症になったときは、水と塩分と糖分のバランスよく、電解質濃度高く、糖質少なく、速やかにカラダに水分を吸収することができる経口補水液をおすすです。子供さんや高齢者の皆さまには、身近な病気ですので、注意してまいりましょう。

七夕短冊に願いごとを書いて、歯科実習生やスタッフと一緒に笹に飾りました。七夕飾りの前で笑顔で記念撮影！

奈良歯科衛生士専門学校より13名の実習生さんが来られました。宝の森田・須川歯科衛生士指導のもとご利用者様の口腔ケアや、口腔リハビリテーションを行って下さいました。



今夜は七夕さまです。ご利用者様には、七夕そうめんや卵まき、星形杏仁等の七夕メニューを、デザートには手作りの紫陽花ゼリー召し上がっていただきました。

6月生まれのお誕生日のお祝いをしました。スタッフより、手作りのメッセージカードをプレゼントされ、笑顔いっぱいの記念撮影をしました。

スイーツバイキングの開催！カラフルで美味しいようなお菓子の数々に思わず笑顔のご利用者様。童心に帰って、お好きなお菓子を選ばれました。



6月のお誕生日は、季節のフルーツのメロンや召し上がっていただき、初夏を味わっていただきました。

いつもご協力、ご支援ありがとうございます。新型コロナウイルスの影響により、8月の行事は園内のみとさせていただきます。

8月の行事予定
19日：誕生日会 15:00





第64回 歯磨きにまつわるエトセトラ②



☆歯磨き粉って必要?どんな歯磨き粉を選べばいいの?

極論、歯ブラシだけでしっかり歯を磨けるならなくてもOKです。虫歯予防には、フッ素入りが効果的です。

☆「どんな歯磨き粉を使うか」よりも「どう磨くか」

歯磨きをするときに歯磨き粉を使う人がほとんどだと思いますが、歯医者の方からいえば、しっかりと磨けているのであれば歯磨き粉を使わなくてもOKです。歯磨き粉を使って歯磨きをしていけば虫歯にならないというわけではありません。大事なのは「磨き方」です。

しっかりと磨けているとして、より効果的な虫歯予防を考えるのであれば、フッ素入りの歯磨き粉を使うといいでしょう。フッ素は、歯垢や歯の汚れから出る酸の量を抑えてくれます。酸は放っておくと歯の表面を溶かすため、虫歯の原因になります。フッ素には歯をコーティングする働きもあるので、汚れをつきにくくし、口内環境を整えるのに効果的です。大人の歯磨き粉で「高濃度フッ素入り」と書かれた歯磨き粉はあるスウェーデンにあるイェーテボリ大学の研究結果によるもので、フッ素入りの歯磨き粉を歯全体に行き渡らせるために導き出した量です。ですが、毎回2cmの量を測るのも大変ですので、量をしっかり守るよりもまんべんなく歯を磨くことのほうが大事です。

☆歯磨き粉もものによっては要注意!

市販の歯磨き粉には「研磨剤」が含まれています。これは文字通り歯を削って汚れを落とすものです。フラッシング中に痛みを感じなくても、フラッシングすればするほど歯は薄く削れて行きます。中には「研磨時不使用」の歯磨き粉も販売していますが、歯にはよくて高価なものが多く存在します。歯磨き粉は消耗品のため、研磨剤不使用の歯磨き粉を使用し続けるのが難しい人もいることかと思えます。一般的な歯磨き粉を使いながら、フラッシング時に力を入れ過ぎないようにするなど、正しい磨き方を覚えて虫歯予防をする方が無理なく取り組めるでしょう。よく泡立つ「発泡剤」入りや、爽快感のあるミント味など「味付き」の歯磨き粉がありますがこれには要注意です。これらが配合されている歯磨き粉は使うと気持ちがいいのでつい磨いたつもりになります。極端に言えば、3秒程度口の中で歯ブラシを動かしただけでもスッキリとした清涼感があるので満足してしまいがちです。大事なのは、**どんな歯磨き粉を使うかより、1本1本の歯をしっかりと磨くことです。**そこに意識を向けてください。

☆歯磨剤について

歯磨剤は基本成分と、医薬部外品の「薬用歯磨き類」に配合される薬効成分とで構成されています。ご自身がお持ちの歯磨き粉の成分表示を見てみてください。口の中に入れるものですのでなにが含まれているかわかると安心ですよ。

- ・「フッ化ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化第一スズ」 歯質の強化
- ・「塩酸クロロヘキシジン」「グルコン酸クロロヘキシジン」 殺菌・抗菌剤
- ・「テキストラナーゼ」 虫歯菌が作り出すネバネバのもとである「テキストラン」を分解して、虫歯菌を歯面から取りやすくします。
- ・「ヒノキオール」 歯肉の炎症を抑える効果があります。
- ・「アラトイン」 組織を活性化する作用と清浄・止血作用などがあります。歯肉の炎症を抑える効果もあります。
- ・「塩化ナトリウム」 「塩」です。塩が溶けるとき水分を取り込むので、炎症によって腫れた組織を引き締めます。
- ・「トラネキサム酸」 歯肉からの出血を抑制します。
- ・「塩化リムチーム」 歯周病によって歯肉に形成される付着物を取れやすくします。
- ・「酢酸トコフェロール」 歯肉の血管を強化することで、出血を抑えて歯肉の血行を回復します。