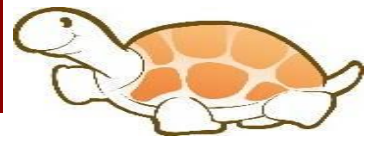


のこのこたより

令和 5年9月 第101号



社会福祉法人見宝会
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

噛む咬むエブリバデー

先日7月28日に、近畿老人福祉施設研究協議会において、当法人の歯科衛生士が「噛む咬むエブリバデー」という題名で、あじさい園・あじさい園宝合同での研究発表をさせていただきました。

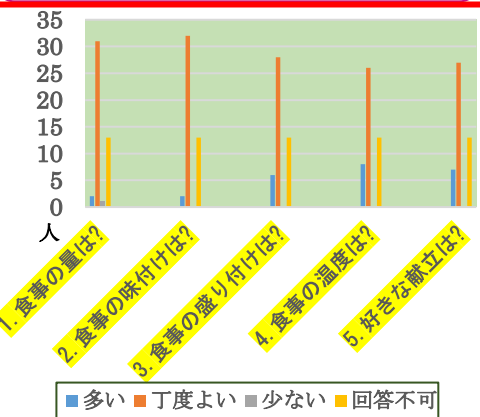
「噛む」は物をかみくだき咀嚼する意味で奥歯の役割、「咬む」はかみつく、動物でいえば牙でかみつく意味でももに前歯の仕事です。

両方の「かむ」が揃うことで、大きな力が発揮されます。健康保険法施行から100年が経ち、歯科界でも平成元年7%であった8020運動ですが、平成28年には51%を達成するに至りました。8020運動とは80才まで20本の歯を保つという運動ですが、20本あれば硬い食品でもほぼ満足にかめることが明らかになっていくからです。自歯だけでなく義歯であっても同じことが言えます。よくかむことで、脳の血流が増し、脳が活発に働き、老化を防ぎます。全身の活力もみなぎり体力が向上します。唾液の量が増え、消化酵素も増え、細かくかみくだけば胃腸の負担が軽くなり胃腸は助かります。唾液の抗菌作用で口の中の清潔も期待できます。じっくり味わえば味覚もおとろえません。口のまわりの筋肉も発達し、発音も明瞭になります。ゆっくりたくさんかむと満足感が得られ、食はずぎを防ぎます。

人生のもっとも大切な営みである、呼吸、食事、会話、表情は口腔からはじまります。全身の健康やおいしい食事、楽しいコミュニケーション、笑顔は、まさに生きることであり、健康寿命の延伸に直結しています。「かむこと」「かめること」を、歩行ができないから、認知症だから、施設に入っているからと、あきらめず、歯科医師、歯科衛生士、介護支援専門員、生活相談員等へご相談されることを、おすすめいたします。

見宝会といたしましても、毎日の健やかな暮らしのための健康づくりを専門職中心にチームで行い、「噛む咬むエブリバデー」からハッピー健康長寿を目指してまいります。

毎年肉料理は人気があります。できるだけ好きなメニューを多く食べていただけますように考えていきますので楽しみにして下さいね。



今年度の嗜好品のアンケート結果です

好きな献立はなんですか

- 1位 握り寿司
- 2位 肉料理
- 3位 おつくり
- 4位 すき焼き

食べたい料理はなんですか

- 1位 肉を使った料理(焼肉、すき焼き)
- 2位 握り寿司
- 3位 酢の物
- 4位 おつくり

今年も、好きな献立は、握り寿司が一番多かったです。行事食では、手作りの巻き寿司や散らし寿司をお楽しみいただいています。

9月の行事予定

15日: 敬老会 (ポルポラシスターズ) によりコンサート予定 10:30
昼食: 松花弁当(敬老の日のお祝い)

あじさいサロンの皆様より、帽子型のマグネットや、飾りをいただきました。ご利用者様やスタッフが「かわいいわ!」と喜んで使わせていただいております。ありがとうございました。



宝で地域主催のラジオ体操が開催されました。お子様から高齢者様メンバーに宝のご利用者様や職員も参加させていただきました気持ちの良い汗を流しました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。事前予約での面会を行っております。暑い中面会にお越しいただきありがとうございます。

7月のお誕生日メニューは、鰻どんぶりです。甘辛いタレのうなぎご飯は、大人気で、どのご利用者様も完食されました。スタミナをつけて暑い夏を乗り越えて下さいね。



第17回 災害による避難時に、歯の健康は見落とされやすい

地震や大雨など災害によって避難生活をせざるを得ない状況が、近年少なくありません。そうした生活でみ落とされがちなのが、お口の健康です。阪神・淡路大震災などの経験から、避難生活時にお口の健康管理を行えない状況では、肺炎が起こりやすくなることがわかってきました。

肺炎は、一般的に肺炎球菌などの感染による「細菌性肺炎」が知られていますが、肺炎にはこの細菌性肺炎の他に「誤嚥(ごえん)性肺炎」があります。誤嚥性肺炎は誤って食べ物などが気管に入ることにより引き起こされます。食べ物と一緒に口の中の細菌が肺に入ると、炎症を起こしてしまうのです。特に高齢者においては、就寝時の不顕(ふけん)性誤嚥(咳反射のみられない誤嚥)のリスクが高まります。避難生活等ではなれない生活を続けるストレスから体の抵抗力が低下したり、口腔衛生の状態が悪くなりやすく、口の中に細菌が増加しやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクは高くなります。

水や歯ブラシ、歯磨き粉が確保されている場合には、通常の生活を送っているときに増して丁寧な歯磨きを心掛けてください。また歯ブラシがない場合や水が不足しているときなど、避難時のお口の中の健康管理のポイントを以下にご紹介します。

入れ歯をきれいにして 肺炎を防ぎましょう

お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大切です

食後に入れ歯をきれいにしましょう

夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

歯ブラシがないとき

食後に少量の水やお茶でうがい
をします

ハンカチやティッシュで歯の
汚れを取るのも効果がありま
す



肺炎を防ぐために 歯みがきを!

お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやす
く、全身の病気の悪化につながります

高齢者は特に注意が必要です

水が少ないときの歯みがき

約30mlの水を用意

水で歯ブラシを濡らして
歯みがきします

合い間に歯ブラシの汚れを
ティッシュでふきとります

コップの水を少しずつお口
に含み、2~3回にわけて、
すすぎます

液体ハミガキ、洗口液があ
ればお水の代わりにお使い
ください(水でのすすぎは
不要)

うがい薬もお口を清潔に
保つのに効果的です



だ液を出す工夫を

だ液はお口の中をきれいに保
つはたらきがあります

耳の下、ほお、あごの下を手
でもんだり、あたためると、
だ液が出やすくなります

