まるめろ6月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービスNo.266
2022年6月1日発行

梅雨の季節がやってきました。
お部屋の中で過ごす事が多くなりますが、出来る事はたくさんあります。
こんな事やあんな事がしてみたい！と思っておられる方は是非職員に
お話してみてください。楽しい事を考えて楽しく一緒に過ごしましょう♪
職員一同お待ちしております！

蒸し暑い日が続いています。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症に
かかりやすくなっています。水分は体に4時間位しか溜めておけないそうです。
少しずつ水分をとり、脱水・熱中症予防を心がけましょう😊

6月の単発アクティビティ

- 6月 4日(土) 折り紙教室
- 6月 7日(火) 紫陽花の飾り
- 6月 10日(金) ちりめん金魚
- 6月 15日(水) カタツムリの飾り
- 6月 16日(木) 季節の折り紙飾り
- 6月 20日(月) 頭の体操
- 6月最後の週間 工作付き有料カレンダー(7月)

★他の曜日をご利用の方も単発でご参加いただけます★

６月生まれの方　おめでとうございます
四名のお客様が誕生日をお迎えになります

～新しいお仲間のご紹介～
三名のお客様が新しくお利用になります
よろしくお願いします😊

保健だより

～口腔ケア～
お口の清潔だけじゃない！

　歯磨きは、虫歯や歯周病の予防、そして口臭予防にもなります。
高齢者にとってお口のケアは、口の衛生を保つ事と、口の機能を維持向上する為の二つの種類があります。

●口腔ケア４つの目的

- 口腔内の清潔と潤いを保つ
- 粘膜ケアにより咳反射・嚥下反射を高める。
- 口腔機能を維持向上する事で生活の質の向上に繋げる。
- 誤嚥性肺炎をはじめ口腔内細菌による感染の予防。

　歯や義歯が汚れたままでは、食意がなくなり、舌の汚れ（舌苔）が厚く付いていれば味がしにくくなります。舌を綺麗にケアすると味覚が改善されます。
食前に口腔ケアをすると刺激で唾液分泌が促され潤いが取り戻され、味わい美味しく食事が出来るようになります。歯周病による感染が全身に及ぼす影響（動脈硬化・糖尿病・心内膜炎・脳梗塞）も話題になっています。

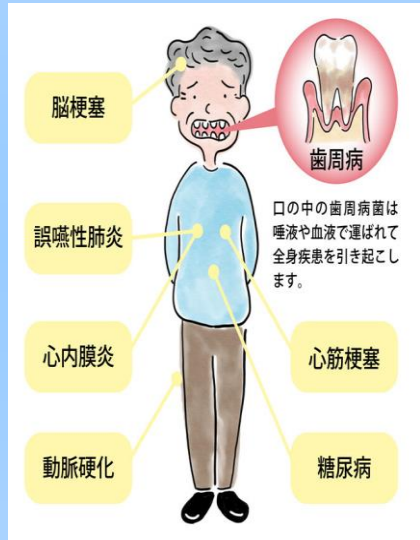
入れ歯は「一生もの」ではない！

合わない入れ歯を付けていると・・

- 硬い物、歯ごたえのあるものが**食べられない。**
- 食が細くなり、エネルギー不足で**体力や免疫力が低下する。**
- 食べたり話したりする事に苦痛を感じて口を使わなくなり、**口の機能が低下する。**

汚れた入れ歯を付けていると・・

- 入れ歯につく歯垢がたまり、**義歯性口内炎の原因になる。**
- 入れ歯による慢性的な刺激や圧迫で、**粘膜や入れ歯の床縁に炎症が起こる。**
  （粘膜面に白い苔状の付着物が見られる事もある）
- 唾液に含まれる細菌が増え、気管に入ると**誤嚥性肺炎を起こす危険がある。**



入れ歯のお手入れ方法

毎食後に水洗いをするのが理想的ですが、無理な場合は１日１回は丁寧に洗いましょう
「総入れ歯」で汚れが付きやすいのは、歯と歯の隙間や歯肉と密着する裏側。
「部分入れ歯」は複雑な形をしていて汚れが付きやすいので、金具の部分まで念入りに洗いましょう。

1.入れ歯を外し、
入れ歯専用のブラシで洗う。
歯みがき粉はつけない。

2.柔らかい所はスポンジやガーゼで優しくこする。片麻痺の人は、固定できる吸盤付ブラシを使えは片手で洗える

3.寝る前に洗った場合は水に入れて保存。３日に一回は入れ歯洗浄剤で除菌。

注意：熱湯や漂白剤につけたり乾燥させるのは、変色や変形のもとになるので避ける。

　口腔内や周囲のマッサージは食べる為のウォーミングアップになり、咀嚼や嚥下の働きを高め、万が一誤嚥しかけた時の咳反射（むせ）を高める効果もあります。
口腔ケアは口の健康や機能を保つだけでなく、食べる喜びや、会話を楽しみな笑顔で人と接しコミュニケーションを図るなど、生きる喜びや精神的にも豊かな生活を支える目的があります。