

# いきいき ふじ便り

vol.68  
R3年4月発行  
ケアハウスふじの郷



## 健康コラム 口腔ケアを見直そう



皆さんは自分が普段どのように口腔ケアをしているか気にしたことはありますか？  
既に習慣になっていていつも無意識に行っている口腔ケアですが、口腔内が清潔でないと無意識の内に飲み込んだ唾液に含まれる口腔内の細菌が誤って肺に入り込んでしまうと誤嚥性肺炎の危険があります。口腔内機能が低下してしまう恐れもあり、低下してしまうと口臭、歯周病、虫歯は勿論の事、歯茎が痩せて歯並びも悪くなり噛み合わせも悪くなってしまいます。噛む力や飲み込む力が弱くなったりして十分な栄養を摂りづらくなり、結果として体力、免疫の低下を招き感染症になるリスクを高めてしまいます。食事を楽しみながらよく噛むことが出来ないと脳が刺激されず認知機能の低下を招き、認知症になる恐れもあります。

そうならないためにも今回は簡単なポイントを踏まえて口腔ケアの見直しをしてみましょう。

### 口腔ケアのポイント

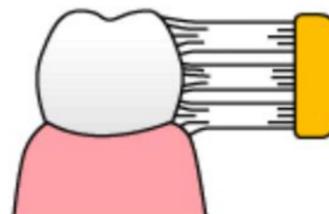
#### ポイント1.“歯ブラシ”

歯を磨く上で歯ブラシを選ぶは重要です。口の隅々までブラシが届くように「毛先が小さめ」のもので、歯肉を傷つけないために「毛がやわらかめ」がおすすめです。また、持ちやすいように「持ち手が大きいもの」を選ぶと、口腔ケアがより行いやすくなります。

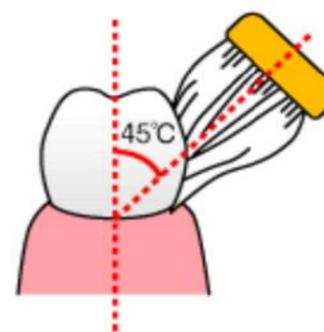
#### ポイント2.“えんぴつ”

鉛筆のように軽く持ち、歯と歯肉の間に45度の角度で毛先を当てるようにする。この時注意しなければならないのは力任せに磨かないこと。歯や歯肉を傷つけてしまうので汚れが落ちるところか逆効果になります。義歯を磨く時も同じように傷がつかないように優しく磨いてください。

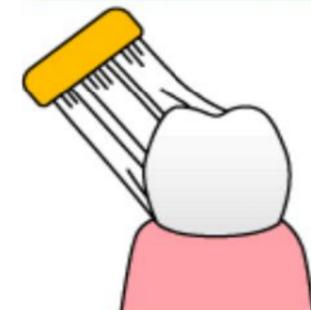
外側のおて方



歯と歯肉の境目のおて方



内側のおて方

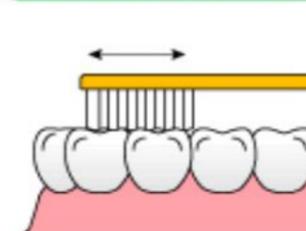


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。



## 綾小路きみまろで初笑い



1月2日(土)、3日(日)の二日間に中高年のアイドル綾小路きみまろのDVDを鑑賞しました。室内には始終皆さんの明るく楽しい笑い声が響いていて年の初めから皆さんのいい笑顔が見られました。



### 職員紹介

管理栄養士 菱川 千織

こんにちは、今年からふじの郷でお世話になっております。管理栄養士の菱川千織です。皆様に安全で美味しい食事が提供できるよう頑張っていきたいと思っております。これからも宜しくお願い致します。

