



医療法人社団 **徳耀会**
 Medical Corporation Tokuyukai
 令和4年10月196号 発行
 徳耀会 医科・歯科・介護

医療福祉情報

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、並びに当法人職員及びヘルパーのPCR検査を実施しております。

入れ歯の清掃、保管についての注意

副理事長 榎本 妙子

- ①入れ歯は基本的に毎食後、必ず外して水洗いする。無理な場合は1日1回就寝前に必ず行うようにする。
- ②歯と歯のすき間、歯ぐきと密着する裏側、部分入れ歯の金具（バネ）の周囲などは汚れがたまり易く、清掃しにくい部分です。触った時にヌルヌルしている所がなくなるまでしっかりと洗いましょう。（ヌルヌルは細菌のかたまりです）
- ③入れ歯を洗う時に、歯磨き粉は絶対に使用しないこと。（歯磨き粉の中に含まれる研磨剤により、細かい傷が付き細菌の繁殖の原因になる為）
- ④熱湯や漂白剤は使用しない。（変色、変形の原因になる為）
- ⑤入れ歯の洗浄剤（ポリデントなど）は、基本的に3日に1度使用することが望ましい。又、メーカーの指示する量を必ず守ること。（頻りに洗浄剤を使用すると劣化の原因になる。洗浄剤は適量で効能を発揮する為）
- ⑥就寝時、入れ歯を外している時は、必ず洗った後、清潔なお水に入れて保管する。（乾燥による変形を防ぐ為）
- ⑦入れ歯のケースは毎日良く洗いましょう。（食器用洗剤なども可）、又、ケース内のお水は毎日取り換え、清潔な状態を保ちましょう。



秋晴れ

心療内科 精神科 車地 先生



今年の夏は6月の終わりころから猛暑が始まり、これに関連した熱中症の警戒が、9月になるまでは大きな関心事になっていた。9月に入ると、台風と大雨に悩まされながらも、このところ「秋晴れ」に恵まれるようになってきた。子供の頃は、梅雨が明けて夏休みが始まる頃の夏の晴天は、じっとしてられないような、なかに駆り立てられるような、またどこかこちよさがあつたような気がする。この夏のたのしみのひとつは、プールや海辺での、いわゆる水遊びであったが、特別な解放感も伴っていた。一方、秋の晴天となると運動会の緊張と興奮に強烈な記憶の連鎖反応が起きてくる。夏でも秋でも晴天は、とてつもなくこころをわくわくさせるものであった。夏の猛暑は、日常生活においても不快感を伴うものであるが、新型コロナウイルスのパンデミックは夏の楽しみやその方法の自由度にも大きく損害を与えた気がする。さて、2023年の夏は、何とかこれに逆襲したいものである。

秋の味覚きのこ

心療内科 精神科 京野 先生



秋と言えばきのこです。私の生家は田舎でしたので、庭にはしいたけの原木が無造作に置いてあり、そこからしいたけを収穫して食べたりしていました。また当時は自然も豊かだったようで近隣の山でも松茸が取れ、秋になると松茸取りの名人におすそ分けをしてもらって食べた思い出があります。その当時はきのこにさしたる興味もなく、季節というものにも鈍感でしたので特に美味いとも感じずに過ごしてきました。この頃年齢のせいなのか、季節の移り変わりに敏感になり、旬のものを求めたいという心性がにわかには強まり秋になると、きのこを求めて近所のスーパーの野菜売り場を徘徊し、食べたことのない種類でもとりあえず買ってしまった。さらに欲を言えばきのこの狩りの名人に弟子入りし、毒キノコと安全きのこの見分け方、松茸探などを学びたいものですが、あいにく仕事が忙で時間が取れません。実際いざ時間ができると思えば実行しないようにも思うので、そのような空想をしながらスーパーのきのこを食べるのが丁度良いように思います。

歯ブラシの交換時期

立浪 歯科 医師



みなさん歯ブラシはどのくらいの頻度で交換していますか？歯科業界が推奨する歯ブラシの交換頻度は「1本1ヶ月」です。私には歯が繁殖してきます。また毛が開いたり、コシがなくなつたものは清掃能力が落ちるだけでなく、歯や歯茎を傷つける恐れがあります。ブラシの背中側から見て毛がはみ出ているようであれば交換、はみ出ていなくても1ヶ月経ったら交換するようにしましょう！物持ちが良いというのには良いことですが、歯ブラシに限っては当てはまりませんので、虫歯予防をするために、道具の管理もしっかりと行っていきましょう。

歯ぎしり・食いしばり対処法

鳥田 歯科 医師



朝起きて顎が痛いことはありませんか？舌の辺縁に歯型はついていることはありませんか？もしかすると歯ぎしり、食いしばりをしていて可能性がります。ご自身では自覚がない方がいらつしやいます。まず日常生活で歯と歯が接触していないか意識してみて下さい。意外とお仕事して集中しているときなど食いしばっていることがあります。人は安静にしているとき歯と歯が触っていることはありません。少しでも歯が触れているだけで負荷が掛かります。そうなる歯と歯肉の境目が欠けてしまつたり、噛む面がすり減つてしまいます。又、顎にも負担がかかり顎関節症になつてしまつこともあります。

それらを防ぐには、就寝時上の歯につけるナイトガード（マウスピース）をおすすめいたします。マウスピースを使用することにより、歯に加わる力を分散させることができ、歯やつめ物・かぶせ物が欠けたり割れたりするのを防ぐことができます。また、顎関節症の改善や筋肉の緊張を解消する効果もります。

身近な危険を知って安心な毎日を

小林 理学療法士



こんにちは。突然ですが、日本で起こる事故の70%以上は年齢にかかわらず自宅内で起きています。これは御存じでしょうか。今回は自宅での事故についてお話させていただきます。これは過ごす時間が長いので発生率も高くなつています。電気コードにつまづく、部屋と部屋の境目につまづく、カーペットのめくれ部分につまづく、床下の素材によつては靴下で滑る等、皆様も一度は心当たりがあるのではないでしよか。続いて「廊下」「階段」「玄関」「トイレ」の順になつていきます。このような場所での事故を防ぐために手軽に行える工夫としては、居室・廊下では滑り止めがついている靴下の着用やめくれ部分には吸着テープをつけることなど。階段では階段のフチに鮮やかな色でマーキングするなど。トイレでは立ち上がりやすいように便座の高さをあげるなど、手軽に予防できることは沢山あります。心配になつたら福祉用具の活用も検討してみるのがいいと思います。小さなヒヤッが大きな事故につながることもありまので、日ごろから小さなヒヤリを意識してみましょう。

介護コラム

新型コロナウイルス変異株、第六波。毎日毎日減少しています。先日毎日電車の中で（マスク着用原則、窓も10cm位開け、空調も付け、かつ換気している状況の中）会話が過つきました。マスクをしているから大丈夫と思いきや、人としてのマナーが必要とされるのではないかと、ふと、自分も気を付けなくてはと最近思いました。朝夕、めっきり涼しくなりました。日中はまだ暑く熱中症になりやすいです。水分補給を!! 皆様もお身体には充分気をつけて参りましょ。グループホームゆとりあでは、ご家族様、関係者の皆様には、入室、面会等のご遠慮して頂いております。どうぞご理解、ご協力の程、お願い申し上げます。

先日、友人と久しぶりに電話で話した時のこと。お互いの近況を話している時に友人から「良い天気を作り出すのも、嵐を作り出すのも自分自身だよ。」と言われました。「自分が倒れると思うと倒れたり、自分が何も出来ないと思うと何もできない。思っていることがそのまま現実となつてしまう事があるかもしれない。だからなるべく悪い事は考えずにポジティブに前向きな気持ちで日々過ごしたいね」と。確かに、『病は気から』という言葉があるように気持ち次第で良くも悪くもなりますよね。いつも前向きに考えるというのは難しいかもしれませんが、「私は大丈夫」と思い、今日1日が穏やかに過ごせればいいなと思います。

お願い
 後期高齢者医療被保険者証がご家族様のご住所に届きましたら、グループホームゆとりあ宛にご郵送頂きます様、お願い致します。

平田看護師
 秋は気象状況も変動しやすく、猛暑日もあって、体調をコントロールしきれず、秋バテになる方もいます。ご自身ができる事から対策をしましょ。①気温や天候にあった服装、空調に②浴槽につかっあたたまる③食べ過ぎ、飲み過ぎない④スケジュールはゆとりをもつ⑤暑い日の水分摂取を怠らない⑥適度な運動⑦飲酒、たばこのとりすぎ注意⑧広い空、景色を眺め深呼吸するなどです。

医療スタッフコラム

井口衛生士
 厚生労働省の調査によると、歯がほとんどないのに入れ歯を入れなかった人は、歯が20本以上ある高齢者より1.9倍も認知症の発症リスクがあると報告されています。これは、65歳以上の健康者4425人を対象として4年間の追跡調査で認知症が発症したかどうかを調べたものです。この調査では、同じ様に歯がなくても入れ歯を入れていれば、認知症になるリスクを抑制することが可能であることもわかりました。噛むことが認知機能に大きなかわりがあるとされています。歯がないのに入れ歯を入れないままですと噛むことができなくなります。噛むという行為によって脳に刺激を与えることができないのに加えて、噛めなくなることで栄養も偏ってしまします。噛めないということで、人体に大きな影響を与えることになるのです。歯のない人がしっかり噛むためには、口に合う入れ歯を使うことが重要です。入れ歯を入れるようになると、どうしても歯茎がやせたりして合わなくなります。一般に入れ歯の寿命は5、6年と言われていますが、その間、快適に使い続けるためには定期的なメンテナンスが必要になります。

昔と違って現代の夏は冷房などで冷えやすく、夏の冷えに悩む人が増えています。夏野菜は身体を冷やす反面、注意も必要です。これらを食べる時には生姜・茗荷・大葉などと一緒に取ると冷えを軽減できると言われてます。今年梅雨明けが早く、9月に入ってから残暑が厳しいので、ぜひとも一度お試しください。

相田衛生士
 今年の夏もなかなかマスクは手放せず、また異常に暑い気候のせいなどで、いつのまにか口呼吸になっていませんか？口呼吸になると乾燥しやすく食べカスなど歯にこびりついて落ちにくく、それをエサに口腔内細菌が増え、むし歯や歯周病、口臭など口腔内トラブルが起こりやすくなります。知らず知らず口呼吸になってしまうのは、実は舌の置き場所にも関係しています。舌の置き場所が違っているだけで口がポカンと開いた状態になり、口呼吸になりやすくなります。ヒトは乳児のときに口から栄養を摂取し、鼻で呼吸をすることを学びますが、成人でこれができる人は50%程度だと言われています。多くの人は舌先が前歯の裏側に当たっている状態で、舌が本来の位置より下がっている人は、舌の横に波型の歯の跡がついていることが多いようです。舌ポジションは、上あごのスポットと呼ばれる少しへこんだ場所におさまっているのが、本来の正しい位置です。舌先は前歯にギリギリくっつかず歯の付け根(歯茎)あたりにあり、このとき舌全体は吸盤のようにびったりと上あごにくっついている状態です。舌の位置に気を付けるだけで、舌ポジションは本来の位置に収まるようになり、自然と改善されていきますので、日ごろから意識してみましょ。

佐々木看護師