



医療法人社団 徳耀会

Medical Corporation Tokuyokai

令和4年10月196号 発行
徳耀会 医科・歯科・介護

医科・歯科・介護通信

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。（頻繁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す。（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

秋の味覚



心療内科 精神科 京野 先生

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へ1本1ヶ月です。私にはお口の中のたくさんの菌を、小さな歯ブラシで毎日落とすとしています。いくら洗って乾燥させたとしてもブラシの毛束の根元には菌が繁殖してきます。

また毛が開いたり、コシがなくなったものは清掃能力が落ちるだけではなく、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は良いことです。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くましよう。

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る可能性があります。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ください。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。そうすると歯と歯肉の境目が欠けてしまったり、噛む面がすり減ってしまいます。又、顎にも負担がかかり顎関節症になってしまうこともあります。

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あります。

保険で作製出来ますのでぜひ気になる方は医院にいらつしやってください。

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ることは御存じでしょうか。今回は自宅での事故についてお話しさせていただきます。

自宅での事故発生場所第一位が「居室」です。これは過ごす時間が長いので発生率も高くなっています。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、床下の素材によっては靴下で滑る等、皆様も一度は心当たりがあるのではないのでしょうか。続いて「廊下」「階段」「玄関」「トイレ」の順になっています。

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、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。心配になっ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すので、日ごろから小さなヒヤリを意識してみましよう。

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。

先日モ電車の中で（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）会話が目につきました。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う。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。

松本介護職員より

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になっ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日目が穏やかに過ごせ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てみましょう。

- ①気温や天候にあった服装、空調に
- ②浴槽につかってあたたまる
- 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歳以上の健常者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している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います。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と噛むためには、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。

佐々木看護師

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、注意が必要です。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います。

今年は梅雨明けが早く、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ぴ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よう。

はさん 最近はい少し腰が痛むようす。テーブルで野菜切りやお茶碗拭きなど手を使う作業をお願いしています。

Yさん 先月と比べると、朝日が昇るのが少し遅くなってきたからか、なかなか朝、起きられない様子。(カーテンを開けて、目覚めの時間をお知らせ)

Kさん 食べて洗い終わった食器を拭き取るのを一つ一つ丁寧に手伝って下さいました。

Sさん 寝る前はスタッフに手伝ってもらい、パジャマに着替えて眠れるようにしています。(食事ともうありますが、比較的食べられるように回復！)

Hさん 誕生会では、似顔絵を描かれた色紙をプレゼント。「よく似ているし、特徴をよくつかんでるねえ♪」と笑顔(^_^)!!

Hさん 「今日天気が良いからお風呂に入ろう!」と声をかけると「うん」となづき、自分から浴室へ出向いて下さいます。

Oさん 周りの仲間やスタッフに色々と話しかけてくれました。(夜8時過ぎには、徐々に眠れるようになってきました)朝までぐっすり入床

Fさん 体操・歌の会など自然と体を動かして手足をのびしたり、声を出して歌っていました。

Kさん もみじやいちょうを取ったものをはさみで切り取って作るのをたくさん手伝って下さいました。

はさん 誕生会で歌と似顔絵をプレゼント。みんなに「おめでとう」と祝ってもらい喜んでいました。(^^)

Hさん 夕食の後に入れ歯を預かり、10分〜洗浄(ポリデント)しています。外している間はマスクをして口元を見えないように隠して待っています。

Mさん 体操の時間に一緒に手拍子したり、足踏みしたり参加して下さいました。他の方のお話もよく聞いているようです。

Mさん 敬老会でちらし寿司・からあげ・枝豆などごちそうを満喫。「おいしかったよ♪」と教えてくれ、色々お話していました。

Kさん 9/5(月)入居。分からない事は仲間やスタッフに伺いながら過ごしています。ぬり絵や体操など自然体で参加しています。

はさん 敬老の日に飾る花束を作りました。お花、色塗りなど工夫して仕上げました。

Kさん 食事の前に出来上がったおかずの小分けやお茶入れ、ごはん盛りなど協力的に手伝って下さいました。

Wさん 「おじいさん」と「おばあさん」のポスターの色塗りや、ハロウィーンのかぼちゃの切り抜きを上手に作業しました。

はさん 体操やぬり絵、色々積極的に参加。歌がとくに大好きでリズムを取ってよく歌っています。

令和4年10月196号 発行
徳耀会 ゆとりあ

医療法人社団 徳耀会
グループホーム ゆとりあ
120-0003 足立区東綾瀬3-13-11
http://www.tmhc.jp/
TEL 03-5616-1094
fax 03-3605-1092

Photo Selection

ティータイム



体操



今

月

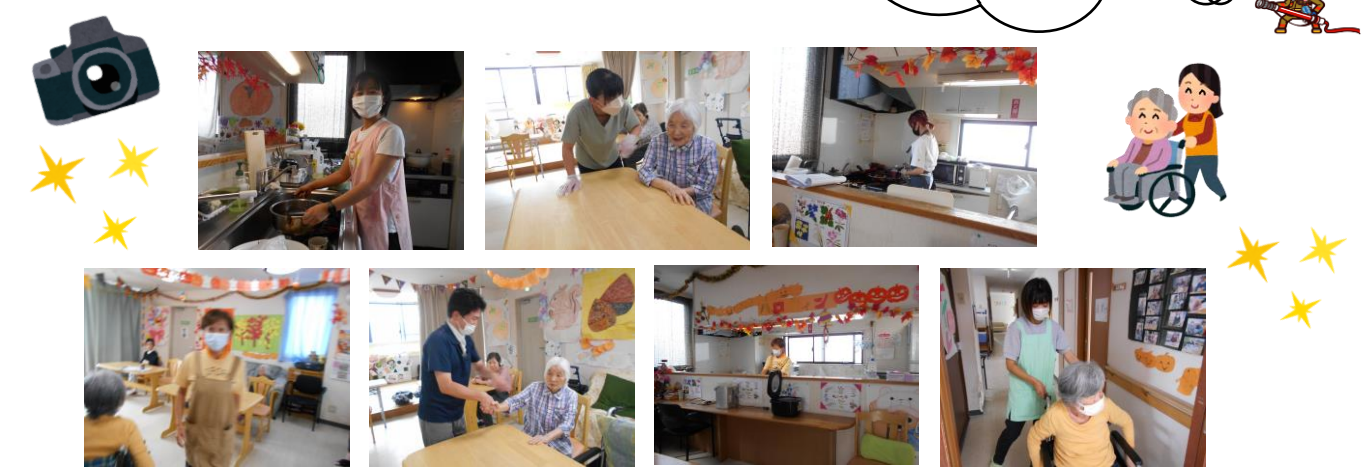
の

ス

タ

ツ

フ



10.October.2022						
日	月	火	水	木	金	土
						1 ぬり絵
2	3 リズム体操	4 頭の体操 2+2=5	5 内科検診 書道	6 ミニ運動会	7 工作 抹茶を楽しむ会	8 工作
9	10 書道	11 おやつレク	12 絵手紙	13 ミニ運動会	14 心療内科 絵手紙	15
16 食レク	17 歌の会	18 脳トレ 2+2=5	19 内科検診 誕生会	20 ぬり絵	21 脳トレ 2+2=5	22
23	24	25 頭の体操 2+2=5	26 棒体操	27 DVD鑑賞	28 心療内科	29
30 Happy Halloween! 31						

今週の献立							
	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ふわふわ豆腐の含め煮	オムレツ	魚肉ソーセージと野菜炒め	野菜ステーキ	玉子どじ	さつま揚げとふきの煮物	ハムステーキ
	キャベツのごまだれ和え	ほうれん草のなめたけ和え	白菜の高菜和え	ポテトサラダ	いんげんのマヨネーズ和え	ほうれん草のくるみみそ和え	カリフラワーのオーロラサラダ
昼	御飯	ハヤシライス	御飯	お赤飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	スープ	味噌汁	お吸い物	味噌汁	味噌汁	中華スープ
	カレイのチーズパン粉焼き	スナッパのコーンサラダ	ささみフライ&ホクテカツ	天麩羅盛合せ	豚肉の葱塩炒め	チキンカツ&コロケ	八宝菜
	じゃが芋とハムの金平炒め	フルーツヨーグルト	かぶの錦糸煮	高野豆腐の含め煮	白菜と油揚げの煮物	かぼちゃの甘煮	えびしゅうまい
おやつ	鯛焼き	りんごブチケーキ	アーモンドクリームパン	豆(ケーキ(バナナ風味))	まんじゅう	カステラドーナツ	パウムクーヘン
晩	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	お吸い物	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	お吸い物	味噌汁
	鶏肉の葱味噌のせ	鯖の蒲焼き	肉団子の豚豚風	鶏肉のきのこソースかけ	アジの梅照り焼き	厚揚げの味噌炒め	彩り野菜の玉子焼き
	ひじきの炒り煮	冬瓜の煮物	チヂミ	里芋の白煮	キャベツのベーコン炒め	冬瓜と松えびのどろみ煮	かぶのそぼろあん
カロリー	チンゲン菜のきし和え	茄子の生臭味噌	もやしの中華和え	小松菜のドレッシング和え	かぶの浅漬け風	トマトの酢和え	平さやのピーナツ和え