

しょうじきや 正直家新聞

令和5年
4月

こんにちは。正直家新聞です。新年度が

スタートし、春風の心地よい季節になりました。桜も満開を迎え、散り始めていますね。春といえば、心機一転して何か始めるなどアクティブな気持ちになる季節の半面、体調を崩しやすい季節でもあります。花粉症や温暖差による風邪など予防するためにも、体調管理をしっかりして、穏やかな春の季節を楽しみましょう。

今年度も、私たち職員一同、利用者様の健康を守り、「ご家族様に安心していただけるよう努めてまいりたいと思います。今年度もどうぞ宜しくお願い致します。

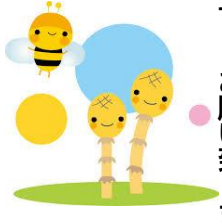
今月の一句

雛育つ

鶺鴒出りの

大一位

小崎 緑



放置しないで！歯周病

歯周病とは、歯と歯の間に繁殖する細菌に感染し、**歯の周りに炎症**が起こる病気です。

はじめはほぼ自覚症状がないまま進行し、歯周炎になると歯が抜け落ちたりするばかりでなく、全身に影響が及ぶことがあります。歯が十分に磨けていないと、**歯垢**（プラーク）という細菌の集まりが歯と歯の間の溝にたまり、この細菌が繁殖することで起こります。

歯周病が及ぼす主な疾患として、**糖尿病、誤嚥性肺炎、冠動脈心疾患**などがあり、全身疾患を引き起こすことがわかってきました。

歯周病予防

- ① **口腔ケア**… 感染の原因となる歯垢を取り除く
- ② **食事**… 歯周病菌に負けないからだ作りのため栄養の摂れるバランスよい食事
- ③ **運動**… 体力をつけ免疫力を上げる
- ④ **排便コントロール**… 腸内環境を乱す危険を防ぐ



正しく歯みがきをする

磨き残しがあると歯垢が残ったままになり、歯周病の温床に。正しい歯みがき方法を覚えましょう。

磨き方のコツ

歯ブラシが歯と歯ぐきの間に届くように気をつけながら、細かく動かして歯垢を落とします。自分の歯に合わせてブラシの先やわきなども使いながら、すみずみまで毛先を当ててブラッシングしましょう。

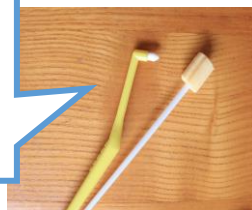
ご自分で行うのが困難な場合はスタッフが助めます



歯間ブラシなどを使用し、歯垢をしっかりと取り除きます



それぞれの状態に合わせてスポンジブラシなども使います



正直家では、訪問歯科による早期発見、治療、歯科衛生士さんによる定期的な口腔ケアを行っています。感染の原因となる歯垢を取り除く歯みがきや、食生活などの生活習慣を見直して、全身の病気にもつながるおそれのある歯周病を予防しましょう。

入居等のご相談は



TEL 096-274-4126

熊本市中央区帯山7丁目 1-35(マルキョウ裏)

お気軽にお問合せ下さい！！