

# 垂水の里通信 つなぐ No.107 H29.6.10 発行

5月31日（水）に行われた「チャレンジデー」では、湯沢地区から12名の方に加わっていた  
だき、リハ体操や笑いヨガで“参戦”、ひとときを楽しみました。

さて、入梅の時季を迎えますが、垂水の里では、6月2日に冷暖房の切替えを行いました。カビ  
や、ばい菌の繁殖しやすい頃。食中毒には十分注意して快適に過ごしたいものです。



5/19 世代交流  
さつまいも苗植え

6/14（水）誕生祝賀会 村上雲雀会様  
（14時半）

6/16（金）入所検討委員会  
竹灯籠と篠笛の夕べ（18時半）

6/18（日）笹だんご作り、おやつバイキング

6/21（水）職員健康診断、誕生祝い膳

6/27（火）選択食

7/7（金）七夕

7/14（金）プリン選択

7/19（水）誕生祝い膳

7/23（日）地蔵様

7/25（火）土用の丑の日

7/28（金）合同夏祭り・夏祭りご膳

## 6月・7月行事予定

5/31

チャレンジデーから

### よもやま話①

相談員の石田さんが数年前、  
斬り落としを鉢植えしておい  
たパイナップルが結実。  
こんなに大きくなりました。  
食べ頃が待ち遠しいですね。

### よもやま話②

6/10 シマノジャパンカップ投キス釣  
り新潟大会より沢山のキスをいた  
だき、ショートご利用の田村様にさばい  
てもらいました。

さすがは昔取った何とか。腕前は今も  
現役です。

# 垂水の里 栄養だより

6/4～10は「歯と口の健康週間」です。以前は6/4を「虫歯予防デー」としていたのですが、歯にかかわる病気を予防し、お口の健康を保つことが、生涯、健康で質の高い生活を送るためには極めて重要であるとのことから平成25年から上記の名称に変更されました。健康のためにはしっかり食べることが大事ですが、その食べ物の入り口である「お口」が元気でないと食べることはできません。今月はお口の健康を脅かす「歯周病」についてお伝えします。

## ◇ 歯周病とは

→「歯の周りの組織：歯ぐきや歯槽骨」で起こる病気のこと。

歯と歯ぐきの間に細菌が住み着くことで起こり、発症や悪化の要因は喫煙やストレス、遺伝子、不規則な生活習慣など様々

歯みがきをやめて歯垢（プラーク）が増加すると2～3日で歯肉の炎症がおこり、長期間放置するとほとんどが歯周炎に進行する

## ◇ こんな症状ありませんか？（日本臨床歯周病学会 HP より）

朝起きたとき、口の中がネバネバする

ブラッシング時に出血する

口臭が気になる

歯肉がむずがゆい、痛い

歯肉が赤く腫れている（健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている）

かたい物が噛みにくい

歯が長くなったような気がする

前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる

\* 思い当たる項目が多いほど、  
歯周病の危険性が高まっています。

## ◇ 正しい歯周病ケア～まずは歯みがき～

・歯の面にはブラシの毛先が当たるように、歯と歯ぐきの境目は歯ブラシを斜め（45°）にして、間に軽く入れ込むように小刻みに動かす

・あまり力を入れず、鉛筆持ちで、ブラシの先がしならない程度の軽い力で磨く

・デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯と歯の間の食べカスをかき出す

・歯ブラシは毛先が広がってきたら交換時期

→ 広がった毛先では歯をきちんとみがけないだけでなく、歯や歯ぐきを痛めることにもなります

1か月を目安に交換しましょう

・定期的に歯科を受診し、お口の中のチェック（むし歯はないか、歯ぐきの状態）とお手入れ（歯石や歯垢を取る）をしてもらう

先日、厚生労働省が公表した2016年の歯科調査の結果で、「80歳で自分の歯が20本以上ある人」の割合が51.2%、2人に1人以上になったとのこと。5年前の調査結果が40.2%だったので大幅に増加しました。80歳で自分の歯が20本以上ある事は、生涯にわたり自分の歯で食べる楽しみを味わうことができる一つの目安だそうです。いつまでもおいしい物を食べ続けられるように、自分のお口の健康＝健口についても気をつけてください。

《 管理栄養士 伊藤 藤 》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[過去のつなぐへようこそ！](#)