

虫歯予防を現役歯科医師が教える！ 確実に?! 効果が期待できる予防法7選

1. 間食やダラダラ呑みは控える
2. キシリトール入りガムを20分以上噛む
3. 紅茶を3杯飲んで虫歯予防
4. チーズも虫歯予防に一役?
5. フッ素を賢く活用
6. 重曹うがいもオススメ!
7. 一日一回、歯間掃除を欠かさない



生活の自立・生きる意欲の向上につながる口腔ケア

歯と口のケアは、虫歯や歯周病予防の為にだけでなく、全身の健康を守る為にとっても大切です。口腔ケアを必要としている人は、身体機能の低下に加え多くの場合摂食・嚥下障害など何らかの口腔機能の低下が見られ、器質面だけでなく機能面からのケアが欠かせません。口腔ケアは口腔内の歯や粘膜、舌などの汚れを取り除く器質的口腔ケアと口腔機能の維持・回復を目的とした機能的口腔ケアから成り立っています。この二つが上手く組み合わされることで口腔ケアの効果がさらに高まります。現役歯科医師が教える虫歯予防を裏面に記載しています。「早口言葉」や「ばびぶべぼだから」「あつぷつぶ」とほつぺたをふくらませること等も効果がありますのでお試しください。

- 生活の自立・生きる意欲の向上につながる口腔ケア
- ①虫歯、歯周病の予防
 - ②口臭の予防
 - ③味覚の改善
 - ④唾液分泌の促進
 - ⑤誤嚥性肺炎の予防
 - ⑥会話などのコミュニケーションの改善
 - ⑦生活リズムを整える
 - ⑧口腔機能の維持・回復につながる



《カレーで認知症予防!》

カレー粉に含まれるウコン(英語名ターメリック)の成分であるクルクミンには、アミロイドβの蓄積を抑えたり、たまったアミロイドβを分解したりするはたらきがあるといわれています。最近では、クルクミンがアルツハイマー病の治療薬として活用できるのではないかと期待されていて、国内外で研究が進められているようです。

カレーをよく食べるインド人のアルツハイマー病の発症率は米国人の四分の一に過ぎないという研究報告もありますので、とても興味深いトピックです。一方で、インド人ではアルツハイマー病の遺伝子とされるアポリポ蛋白E4(ApoE4)の保有率が低いという報告もありますので、そう単純な話ではないのかもしれない。しかし、カレーは日常的に食べることができ、手軽でおいしい認知症予防になります。

認知症につよくなる食生活

最近の研究で、認知症の発症には運動習慣、知的活動習慣、食習慣などの生活習慣が影響している事がわかってきました。今回はその中の食習慣について取り上げ、認知症に強い脳をつくるための食生活のヒントを紹介します。



ことばの体操 (汽車)

「今は山中 今は浜~♪」のメロディーの替え歌です

朝は元気で アイウエオ
 なかよくみんなで ナニヌネノ
 ますます元気で マミムメモ
 らくらく気らくに ラリルレロ

ばらんすとして バビブベボ
 だ液は大切 ダチツデド
 がんばりすぎずに ガギグゲゴ
 最後はきれいに サシスセソ

NPO法人ほっとあいからのご案内

- 「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」
- 特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。
- ◎自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)
 - ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
 - ・外出支援・移動サービス
 - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
 - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
 - ◎介護保険事業
 - ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
 - ◎障害者自立支援法
 - ・ホームヘルプサービス
 - ◎行政委託事業
 - ・軽度生活支援・障害者等移動支援
 - ・障害者等一時預かり

今月のオブジェ

- ★梅雨の時期を楽しもう
- ★あじさいのお花
- ★雨のしずくのカラフルモール



ボール紙を丸く切る方、細い糸を巻いていく方等々…皆さんで協力して作り上げました。

六月の行事予定

- 紙芝居
- 六月二日(火)・三日(水) オカリナ演奏会
- 六月十一日(木)・十七日(水) 第一週 避難誘導訓練
- 第四週 「一緒に唄いましょう」