



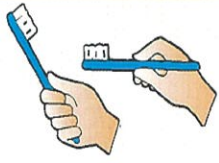
『歯と口の健康習慣』



デイだより

あいハート須磨
デイスサービス
編集者：
堀下 淳子
令和7年7月
発行
No. 128

歯ブラシの持ち方例



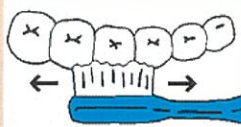
ペングリップ
(右)細かい動きができ、必要以上に力が入りすぎません。この方法がお勧めです

バームグリップ
(左)力の入れすぎに注意しましょう

歯ブラシのあて方例



(左)45°の角度で押しあて歯と歯肉の間に毛先を入れます



1mm程度のスクロールで左右に小さく動かし

(右)90°の角度で押しあて歯と歯肉の間に毛先を入れます

六月四日は『歯と口の健康習慣』です。歯と口の健康に関する正しい知識を知ってもらい、虫歯や歯周病の予防に関する良い習慣を身につけ、早期発見・早期治療により歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を目的とする週間です。年齢を重ねると口の中のトラブルが増えてきます。「唾液の分泌量の減少」「歯茎のやせ」「あごや舌の運動機能の低下」など、口の中や歯の状況によって、口腔機能の低下や虫歯や誤嚥性肺炎になることもあります。

毎年、六月になると歯科衛生学科の実習があり、学生が口腔ケアを実施させて頂いています。「歯がグラついていて」「歯の痛みがある」等の情報は連絡帳でお知らせし、古くなった歯ブラシは交換をお願いしました。普段からしっかり口腔ケアを行い、健康的な体と歯を維持していきましょうね！

義歯のお手入れ

- ・食べた後は必ず洗いましょう
- ・手のひら全体で包み込むように持ちましょう
- ・水道の水を流しながら洗いましょう
 - * 歯磨き粉は使用しません
 - * 流しに水を張っておくと、もし落としても安心！
- ・指でこすって「キュッキュッ」という音が目安です

毛が硬く小さいので義歯のパネ(クラスプ)を磨くのに使います



毛が柔らかく大きいので、義歯のピンクの部分(床)を磨くのに使います。

週に1~2回、義歯洗浄剤を使用し、きれいに掃除しましょう！！



ロングタペストリー 『涼風金魚』

今月は『涼風金魚』に十七名の方が挑戦！流水を優雅に泳ぐ金魚と、涼しげなホテイアオイが部屋に涼をもたらし、金運や幸運、魔除けの縁起物として金魚は古くから親しまれていました。

まずはパーツを切り出した後、ボンドをつけてくるんでいき、パーツとパーツを貼り重ねてモチーフを作ります。ホテイアオイが出来上がると、Nさん「綺麗なあ。この紫のグラデーションが凄くいいわあ」と。Hさんは「わあ、どんどん立体になってきて綺麗やねえ。浮かび上がってほんと綺麗やわあ」と仰られていました。

後日、Hさんからは「飾ったら、家の殺風景な壁がいつぱんに見えたのよ。ずっと眺めてるの！」と、嬉しそうにご報告して下さいました。

次回は、『トロピカルリス』を作成する予定です。どうぞお楽しみに！

6月20日(金) 郷土料理 栃木県

- 冷やし蕎麦
具材…かんひょうの甘煮、結びゆば、えび天、わかめ、大根おろし、かいわれ大根。
 - いなり寿司
具材…山菜、シソ、黒ゴマ。
 - 苺杏仁プリン
手作りの苺シロップを杏仁プリンにかけました。
- ◎栃木県出身の方はいませんでしたが、皆さん、「美味しかった!」と喜ばれていました。



できたて食堂『長崎ちゃんぽん』

6月14日(土)のメニューは『長崎ちゃんぽん』。長崎ちゃんぽんの専門店【リンガーハットを】イメージし、豚骨スープにコクを出す為、隠し味に牛乳を入れ、具材はピンクのかまぼこ、コーン、キャベツ、もやし、玉葱、人参、豚肉を入れました。さらに、今回は羽根つき餃子と杏仁豆腐付きです。

Nさんは「ちゃんぽん久しぶりや!! 神戸で友達になった人が長崎の人で、ちゃんぽんの作り方を教えてもらって家でも作っていた」と。その他の方も「スープ美味しいわ」「お腹一杯!」と仰られていました。次回のできたて食堂もどうぞお楽しみに!



再開『喫茶コーナー』



6月26日(木)、新型コロナウイルスまん延以降閉店となっていました、『喫茶コーナー』がこの度久方ぶりに開店。月に1回の営業となりますが、今後状況をみて営業日を増やしていければとも考えています。

営業日は不定期となりますが、営業時間は13:30~15:30で、コーヒー・紅茶(共にアイスも可)とちょっとしたお菓子も用意して、¥150で提供させていただきます。料金は月の請求書にてご利用料と共に請求をさせていただきます。

対応する店員(職員)も不慣れではございますが、楽しいひと時を過ごして頂けるように皆様をお迎えしたいと思います。

今後共、御最良にお願いいたします。



七月の予定



●ミュージックセラピー

4日(金)・7日(月)
16日(水)・31日(木)

●できたて食堂『ナポリタン』

14日(月)

直前に調理し、ケチャップの香りが食欲をそそるナポリタンをどうぞ、ご賞味下さい!!



●お誕生日会

25日(金)~31日(木)