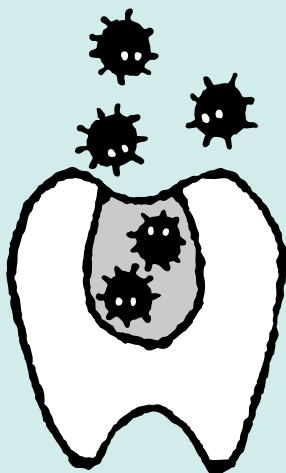


知らないうちに進行してる？

# 虫歯

## チエック



夫な層)がすり減つてたり、歯茎がやせて歯の根元がむきだしになったり、虫歯ができやすく注意が必要です。ふだんのセルフケアと定期検診で、悪化する前に虫歯を見つけて治療しましょう！

痛みもないのに進行する虫歯。特に、60歳以上は歯のエンメル質(ツルツルした丈

- 虫歯チェックリスト**
- 歯みがきは1日1回以下
  - 間食やだらだら食べることが多い
  - 甘いものをよく食べる
  - □の中が乾きやすい
  - 歯並びが悪い
  - 歯周病がある
  - 被せものや詰めものが多い
  - 1年以上、歯科に行っていない

ひとつでもあれば要注意!

虫歯を放置すると...

! 食べられないものが増える

固いものを噛めなくなると、好物が食べられなくなるだけでなく、栄養状態も悪化して健康に影響が出ることも。

! 痛みや違和感でイライラ

□の中に痛みや違和感が気になつて、注意力が散漫になったり、イライラしやすくなったりします。

! 他の病気の治療中に悪化

持病の治療中に虫歯が悪化すると、免疫力が下がるだけでなく、使える薬の種類が限られたり、虫歯治療を優先して他の病気の治療が遅れたり、様々な支障が発生します。

! 重大な病気の原因に!

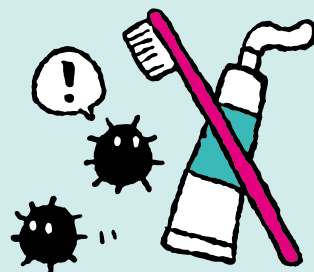
虫歯を放置すると、動脈硬化や糖尿病になる危険が高まります。また、□の中に増えた雑菌が肺に侵入して肺炎を引き起こすこともあります。

以前治療した歯も注意!

虫歯を治療した後の歯には、詰め物などで凹凸ができ、食べかすが溜まって虫歯ができやすくなります。歯みがきで磨きにくい場所は、くりかえし虫歯ができやすいので注意が必要です。

虫歯予防で、歯をずっと健康に!

食事の後は必ず歯みがき



食べたらず歯をみがく習慣をつけましょう。間食やだらだら食べるクセの改善にもつながります。歯みがきが難しければ、うがい液を使ったブクブクうがいで、□の中の食べかすを洗い流します。

定期的に歯科受診



少なくとも1年に一度、定期的な歯科検診を受けましょう。定期検査では、虫歯や歯周病のチェックのほか、歯石の除去や、歯並びなどが行われます。

入れ歯も毎食後しっかり洗浄



入れ歯に汚れが残っていると虫歯の原因に。毎食後取り外して、義歯用ブラシでみがきます。内側のくぼみや金具の部分、歯のすきまは汚れが残ります。寝る前は、入れ歯用洗浄液に漬けて、汚れを浮き上がらせてからみがきます。



今年はお花見も屋内で



話題のリモート帰省!

タブレットで遠くの人と話をします



5月も屋内でできるレクリエーションを楽しみました

デイサービス 結 だより

6月のカレンダーはかたつむり



テレビゲームでボーリング



言葉がしゲーム



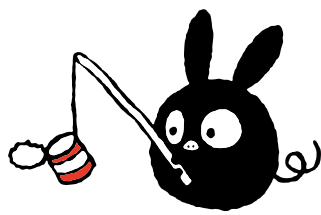
Facebookも更新中!@yuimarlday

暑くなってきましたねえ。桜もろくに見ず、新緑もろくに見ず、春を感じないまま夏が来てしまったような気がしますな。

新型コロナ騒ぎも少し収まり、やっと外出も許されるようになってきましたので、近所の歯医者へでも行ってみようかと思つたところ、その看板に「ママと子供のはいしゃさん」と書いてあります。家内に聞いてみたところ、「おっさんはアカンというこや」といので、「おばちゃんはいのか?」と聞くと、「おばちゃんはこの持ちようでママやらお姉さんやらになるんや」だそうです。見た目と気の持ちようはあまり関係ないそうすな。

そういえばだいぶ前に、生真面目すぎるおっさんが居りました、たいがいワタシとは話がかみ合わないのですが、あるとき釣り好きのおっさん

が「何タラという池で釣りをするには3万円払わないといけない」と言うので、「えらい高級な釣り堀ですな。お姉さんが迎えてくれるとかですか?」と聞いたところ、「ため池で、フェンスの隙間から入る。池に落ちたら助からん」などと言うので、なんかおかしいなあと思つておりました。仕事の途中に、たまたまその何タラと言う池の前を通つたときに看板を発見したところで、よく見たところ、「危険! 立入禁止・発見した場合は、3万円払わします」と書いてありました。ええっ!



所長コラム オオブリタ日記

生真面目すぎるおっさんが居りました。生真面目すぎるおっさんとは話がかみ合わないのですが、あるとき釣り好きのおっさんが「何タラという池で釣りをするには3万円払わないといけない」と言うので、「えらい高級な釣り堀ですな。お姉さんが迎えてくれるとかですか?」と聞いたところ、「ため池で、フェンスの隙間から入る。池に落ちたら助からん」などと言うので、なんかおかしいなあと思つておりました。仕事の途中に、たまたまその何タラと言う池の前を通つたときに看板を発見したところで、よく見たところ、「危険! 立入禁止・発見した場合は、3万円払わします」と書いてありました。ええっ!

これはどう読んでも入るなと言ふことなのに、生真面目すぎるおっさんは、「3万円払えば入れてくれる」という、極めてポジティブな考えをしたようですな。やっぱり話がかみ合いません。

看板も見る人によって、ずいぶん感じ方が違うようですわ。

看板も見る人によって、ずいぶん感じ方が違うようですわ。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護 通所介護・介護タクシー http://yuinet.co.jp/

ゆいまーるケアセンター ゆいまーるケアセンター総持所 デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697 茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875 茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

6月号 2020年6月1日発行 第102号 編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる