

ここ倶楽部 便り... 第165号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/geneki/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成27年5月5日発行



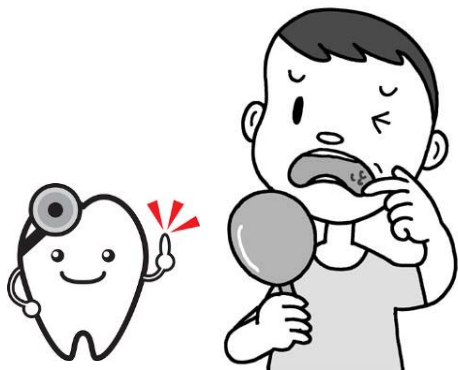
おいしく食べる

おいしく食べるためのポイントその1. 今回は、「歯」について考えます。

みなさんも知っている「8020運動」(80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう)ですが、75歳以上で20本以上自分の歯を持っている人は約37%で、約3人に1人が総入れ歯を使っています。あなたは、自分の歯が、何本ありますか？

(2011年歯科疾患実態調査より)

歯...その前に、 唾液が大事!



起床直後の唾液1ccには、
うんこ10gと同じ数の細菌が!!!

唾液には、口の中の細菌を浄化するというはたらきがあります。けれど、寝ている間は、唾液の分泌が低下するので、口の中の細菌は、朝がMAX! 朝起きてすぐの唾液1ccには、うんこ10倍と同じ数の細菌がいるようです。(寝起きの口が臭いのはこのためだとか)

また、寝ている間に、知らず知らずのうちに、この細菌がたくさん入った唾液が、気道に入り、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を引き起こすこともあります。

唾液が歯を守る!

唾液には、もうひとつ、歯を守る役割があります。口の中の酸を中和し、中性~弱アルカリ性に戻すはたらきがあります。

年とともに、薬を多く飲むようになりませんが、薬の服用が、ドライマウス(口腔乾燥症)になりやすいという研究結果があり、高齢者の約40%がドライマウスの傾向です。

歯周病

歯周病は、糖尿病、心筋梗塞や狭心症、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症などの発症に関係していて、発症のリスクを高めます。

ここ倶楽部で、誤嚥性肺炎がゼロの理由。それは、①朝、到着後すぐの口をゆすぎ、②食後の歯磨き、口ゆすぎ、③小まめに飲むお茶です! 歯周病を予防・改善することで、病気を予防し、健康寿命をのばしています。

「歯」と「認知症」

自分の歯が20本以上ある人と比べ、歯がない、入れ歯も入れていない人は、認知症になるリスクが1.9倍にも高まります。物をかむと、脳が刺激され、脳の活性化が図れることが、影響しています。「合わない」「わずらわしい」と外している人は、是非、入れ歯を調整してもらいましょう。歯を治療して、記憶力が回復した例もあります。

ここ倶楽部の食事は、「脳の健康食」ともいえます。いわゆる、普通の食事です。時には、歯ごたえのあるものも出します。しっかり噛んで食べていただいています。

現役っこ食堂の 配食サービス

毎週月・木曜日(第2・4木曜日の麺類の日は除く)、現役っこ食堂のランチをお届けします。限定10食ですので、ご予約いただく方が、確実です。



イベントは、ご利用者、ご家族、地域の方・・・どなたでもご参加いただけます。詳細につきましては、スタッフに、お気軽にお問い合わせください。

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆

<http://www.ne.jp/asahi/life/care/>
模様替えの予定あり♪乞うご期待

★編集者のキャサリンです
英国のキャサリンさんは、女の子をご出産されたそう
で^^ 約3,700gつて...これまた、いかいねえ。
母子ともに元気そうで何よりです♪

訪問歯科相談

浜松市では、歯科衛生士さんが、ご自宅に訪問し、歯・口の健康や食べることについて、相談にのってくれるサービスがあります。(申し込み制)

担当のケアマネジャーさんに相談するのもいいですね。

～お問い合わせ～

南区・健康づくり課

☎425-1590



5月のイベント

- 3日(日)片岡様 誕生日
- 5日(火)柏餅づくり
- 12日(火)ピーナッツ
- 13日(水)青空市
- 19日(火)フットケア
- 21日(火)福祉の魅力発見ツアー
- 25日(水)介護相談員さん来所
わ和輪Café
星空観察会(夜)



*毎週月・木曜日は、現役っこ食堂オープン!

ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
TEL;053-427-3244

FAX;053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
TEL : 053-426-0691
FAX : 053-426-0613
Email : life.care@asahi-net.email.ne.jp