

# “結愛” ~ゆい~

## 『今月の豆知識』

9月1日～30日は「歯チカラ探求月間」とリカルデントガムを発売している会社が制定しています。夏は休暇や暑さで生活リズムや食生活が乱れがちのため、歯の体力＝歯チカラも弱まる傾向にあり、虫歯のリスクが高まる時期だといわれています。

健康的な食生活を維持するためには80歳になっても自分の歯を20本以上保つことが推奨されています。厚生労働省が発表した調査結果より、75歳以上85歳未満で歯が20本以上ある方の割合は51.6%と半数程度、80～84歳で残っている歯は平均して15.6本となっています。歯が多い人や自分の歯がなくなっても、入れ歯などを使用し口腔機能を回復できている高齢者は認知症になりにくく、転倒も少ないとの研究・報告がありました。

口腔内には歯や歯肉、舌などがあり、口は食べる・呼吸する・話す・笑うなどの大切な役割を担っています。高齢になると歯や歯肉のトラブルに加え、嚥下機能の低下や唾液分泌の減少などの問題も発生しやすくなります。虫歯や口腔内のトラブルを軽減するため、毎日のセルフケアを行うことが大切です。

- ・正しい食生活→砂糖を含む食品を摂りすぎないようにしましょう。
- ・毎食後の歯磨き→歯間ブラシや液体歯磨きなども併用し口腔内や歯間の清潔も保ちましょう。
- ・よく噛む→よく噛んで食べることで唾液の分泌を促しましょう。

セルフケアに加え、歯科での定期的な検診や歯のクリーニングなどを行い虫歯や歯周病を予防をしていくことも重要です。歯科で定期検診を行い、歯の健康を守ることが心身の健康寿命を延ばすことにつながります。

この1か月間で歯の健康を見直してみてもいいでしょうか。

## 『通所リハビリテーション～夏祭り～』

毎年恒例の夏祭りを開催しました！今年はマツケンサンバの曲に合わせて身体を動かし、釣りゲームや的あて、くじ引き等のゲームやビンゴ大会で盛り上がりました。お祭り気分を堪能していただけたでしょうか？今後も様々な楽しいレクリエーションを企画していきたいと思っております。

