

ほっとだより

春号

発行責任者：川相 香子

お問い合わせ：026-254-5250

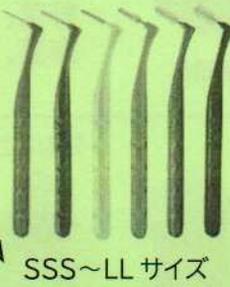
知って得するお口のお手入れ方法！



誤嚥性肺炎予防の為に歯ブラシ以外のお手入れ方法もとても重要です。そこで、補助的道具や入れ歯のお手入れ方法についてワンポイントアドバイスです。

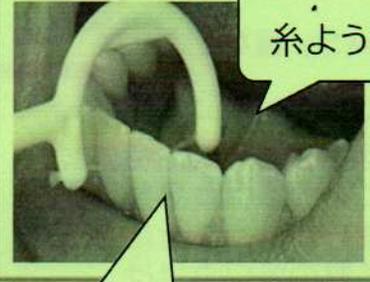
歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは取れません。1日に1回は補助的道具を使いましょう！

歯間ブラシ



SSS~LL サイズ

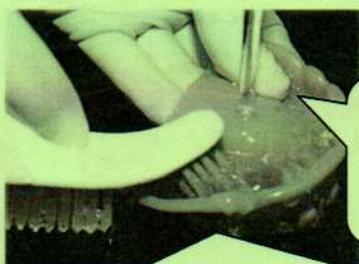
糸ようじ



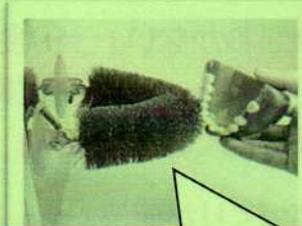
歯と歯の間に真っ直ぐ、優しく入れて汚れを落としましょう。すき間の大きさに合ったサイズをおすすめします。サイズが分からない場合は歯科衛生士又はかかりつけ歯科医院にご相談ください。

歯と歯の間に糸を前後に動かしながら入れます。歯ぐきを傷めないように優しく入れましょう。

入れ歯のお手入れアドバイス



歯磨き粉は使わずに流水下で！



たわし等をつけると片手でもお手入れ可能です。

入れ歯は硬めの入れ歯専用歯ブラシがおすすめです。ぬめりが取れるまでしっかりと磨きましょう！

NPO 法人長野県歯科衛生士会 副会長 多羅澤朋美

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ(朝陽・大豆島地区担当)

〒381-0025 長野市大字北長池 935 番地(老健コンフォート岡田内)

☎026-254-5250 営業時間 月~金曜日 8:30~17:30

(営業時間外は転送対応になります)





食べることは生きること

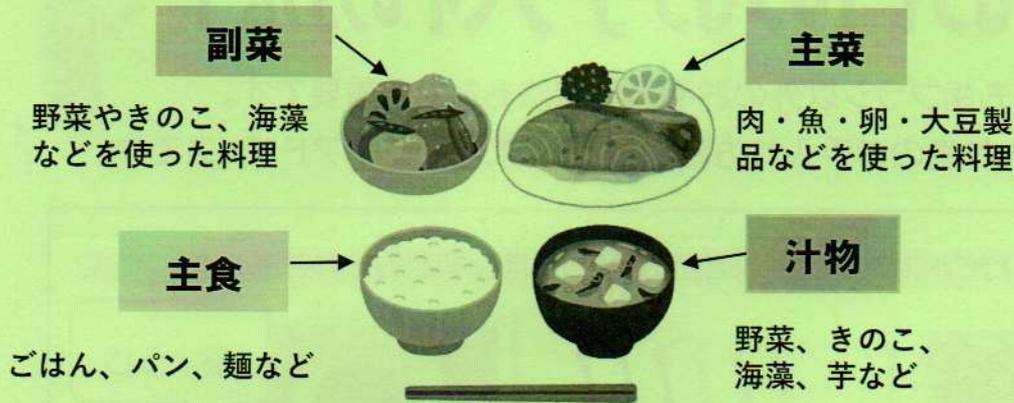
～しっかり食べていますか？～



健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態のことを「低栄養状態」と言います。低栄養状態が続くと、筋力や、免疫機能、認知機能が低下すると言われています。毎日の食生活を大切にしましょう！

毎日の食生活のポイント1

◎主食・主菜・副菜をそろえて低栄養を防ぎましょう。



1日3食きちんと食べることは、健康的に暮らすための基本です。間食に牛乳や乳製品をプラスするのがおすすめです。



※筋力低下の予防に、特にたんぱく質の多い食品を積極的にとりましょう。1食にとるたんぱく質の多い食品は、手のひら1つ分が目安です。

1食にとるたんぱく質源の食品の目安



毎日の食生活のポイント2

◎変化に合わせた食事をしましょう。

Q「食欲がわかない」⇒ 食べたいものから食べましょう。

体重を減らさないようにしましょう。



Q「食事を抜くことがある」⇒ 間食(おやつ)で足りない栄養を補いましょう。



Q「食事づくりが面倒」⇒ 市販食品や缶詰などを利用し、

手軽に栄養バランスを整えて食べましょう。



Q「かみにくい、のみこみにくい」⇒ かたいものより、やわらかいものがよいでしょう。

柔らかく煮たり、まとまりやすくするためにとろみなどを付けるとよいでしょう。



毎日の食生活のポイント3

◎脱水に注意しましょう。年齢とともに、のどの渇きを感じにくくなります。

お風呂に入った時も水分が失われます。水分は、食事や飲み物などから意識してとりましょう。

