

ライフアスだより

歯を大切にしよう



2025年10月号



10月8日は「1（い）0（れ）8（ば）」の語呂合わせから入れ歯感謝デー・歯科技工の日です。この記念日は歯科技工士だけでなく、一般市民にとっても口腔ケアを再認識する機会となっています。歯科技工技術は年々進化を遂げており、昔に比べて自然で快適な入れ歯が作られるようになりました。日々の歯みがきや口腔ケアを行いつつ、定期的に歯科受診をしましょう。

高齢者はなぜ口腔ケアが必要なの？

そもそも口の中は食べ物のカスが残リ、温度や湿度が口腔内の細菌にとって住みやすいため、細菌が繁殖しやすい環境です。その上、唾液は口腔内を清潔に保つ自浄作用を持っていますが、高齢になると唾液の分泌量が減少するため、口腔内を清潔に保つのが難しくなります。

そのため、自力で清潔を保つのが難しい高齢者の方には介護者または本人による口腔ケアが必要になります。

<口腔ケアの分類>



入れ歯のお手入れしてますか？

歯磨きやうがいだけでなく、毎日使う入れ歯を清潔に保つことが大切です。しっかり洗って、毎日きれいな入れ歯をつけておいしい食事を摂りましょう。

やってみよう 嚥下体操

嚥下（えんげ）とは、「飲み込み」のことです。嚥下は、舌やお口の周り、首などの筋肉を使って、食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、のどを通過した食べ物を、さらに食道へ送り込む一連の動作を指します。嚥下体操はそのために必要な筋肉の体操です。

嚥下体操を実施する一番良いタイミングは、「食事の前」です。食事前のタイミングで口を動かすことで、唾液が分泌され、飲み込みやすくなります。ただ、テレビを見ている時やお風呂に入っている時に「ながら体操」でも良いですよ。



■入れ歯の清掃のポイント■



- 強い圧でこすり過ぎると表面がすりへるので注意が必要です。
- 寝る前には入れ歯を外し専用のケースに水を溜め、水の中に浸して保存します。

■汚れが残しやすいポイント（丁寧にみがきましょう）■



- 口の粘膜と接する面は、入れ歯がしっかり合っていないと、顎との間に隙間があると、汚れがつきやすくなります。



- 下の入れ歯の前歯の舌側（矢印部）は歯石がつきやすい場所です。



- 入れ歯の歯とピンクの部分の境目も汚れがつきやすい部位です。



- 入れ歯の金属の裏表とピンクの部分の境目をしっかりみがきましょう。
- 入れ歯の金属は折って壊さないよう指で押さえて丁寧に洗いましょう。
- 金属のバーの内側も汚れが付きやすい部位です。（※）



ライフアスレシビ

甘くないフレンチトースト

唾液の分泌が減る高齢者は、水分の少ないパンは食べにくいものですが、ひと工夫すれば食べやすいパンに早変わり。

【材料（一人分）】

食パン8枚切り 2枚 卵1個
粉末コーンスープの素 1袋 バター1かけ
牛乳 100ml



【作り方】

- ①食パンの耳を落とし、4等分に切る。
- ②ボウルに卵を入れてほぐし、牛乳・スープの素を入れてしっかり混ぜる。
- ③食パンを、両面しっかりと浸す。
- ④そのままラップをかけずに、電子レンジ（500w）で20秒加熱。
- ⑤裏返し、電子レンジで30秒加熱。
- ⑥フライパンに、バターを溶かす。
- ⑦パンを並べて、弱火でじっくり焼く。
- ⑧1分から1分半くらいで裏返し、表裏を焼いたらできあがり

脳トレ まちがいさがし 中級編

下のイラストの中にまちがいがあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります

出典：介護のみらいラボ



脳トレ ひらがなのならびかえ

例題

んぱろんめ → めろんぱん



ぼあんうか →

あねさうぼ →

ぎかうとく →

うすとらけだ →

じみっんぱこ →

ろりぶーっこ →

くなゆなさが →

るうてすぼるて →

りくーむいあす →

ぶわるーどっか →

今月のよみもの 「白衣の約束」

作：チャッピー

最終話 「未来へ」

春が来て、私はナース服を新しくした。
真っ白な生地が、少しだけ頼もしく見える。

新しい患者さん、新しい出会い、初めての後輩。
毎日は相変わらず慌ただしく、めまぐるしい。

それでも私は、立ち止まるたびに思い出す。

302号室の佐伯さん。
あの小さな手。あのほほえみ。

「こわくないよ」
「ひとりじゃないよ」
あの夜、私が掛けた言葉は、
今、私自身を支えている。

患者さんの手を握るたび、私はあのぬくもりを伝えている。
佐伯さんから私へ。
私から誰かへ。

ナースステーションの窓から朝日が差し込む。
新しい一日が、また始まる。

私は胸を張って歩きだした。
「ありがとう。佐伯さん。
私はちゃんと前に進みます。」

まちがいさがしの答え

次回もお楽しみに！！

