



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

歯と口の お手入れ



歯や口を汚れたままにしておくと、虫歯や口臭だけでなく、誤嚥性肺炎や感染症、心疾患や脳疾患の原因になることがあります。正しい歯磨きの方法と、毎食後の口腔ケアの習慣を身に付け、口の中を清潔に保って健康な生活をおくりましょう。

口の中は細菌だらけ

加齢やストレスが原因で唾液の量が減ったり、口や舌の動きが衰えてくると、口の中の自浄作用が低下し、汚れが残りやすくなります。特に食後は、細菌のエサになる食べかすと適度な湿度と温度が保たれており、放っておくと細菌が大繁殖します。食後と寝る前は必ず歯磨きとうがいをし、口の中を清潔に保つことが大切です。

正しい歯みがき

毎食後、5分〜10分かけてお手入れする習慣をつけましょう。

歯ブラシは軽く持って



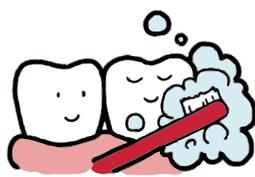
ゴシゴシと力を入れて磨くと、歯茎を傷つける恐れがあります。ペンを持つ要領で、二本の指で軽く持ち、歯ブラシに力を入れないように磨きます。

歯と歯茎の間に斜めにこする



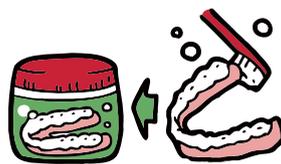
歯の周りには「歯周ポケット」という汚れがたまりやすい隙間があります。歯と歯茎の境目に45度の角度で歯ブラシを当て、ホウキで掃き出す要領で、小刻みに動かして汚れを掻き出します。

歯を一本ずつ磨くように



歯と歯の間は磨き残しが出来やすいため、歯を一本ずつ磨くようにブラシを動かします。歯と歯の間や、歯茎と歯の間は磨き忘れが多いところなので、特に丁寧にブラッシングします。

入れ歯のお手入れ



入れ歯を外したらまず水ですすぎ、やわらかめの歯ブラシで全体を磨きます。歯の間や金具の部分など、細かな場所に食べかすが残らないよう丁寧に。磨き終わったら、保存液に付けて保管します。



入れ歯洗浄剤で汚れは落ちません

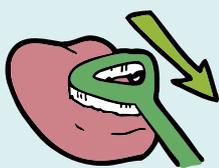
入れ歯洗浄剤は入れ歯を殺菌するだけでなく、汚れそのものは落ちません。入れ歯を外したら、洗浄剤に入れる前に必ず歯ブラシで汚れを落としましょう。

うがいだけでも効果あり!



歯が無い人や、歯みがきが難しい人は、うがいだけでも習慣づけて。汚れを落とすだけでなく、口の中の乾燥防止や、口や舌の運動にもなります。

舌もお手入れ



舌の表面に「舌苔」という白いコケのようものが付くことがあります。食べかすや古い舌の組織が舌表面に残って出来るもので、健康な人でもうっすら付いているのが普通です。ただし、口の中の動きが衰えたり、内臓に病気が

あると、舌苔が増えすぎて口臭や味覚障害の原因になることも。舌苔が多いようなら、やわらかい歯ブラシか舌ブラシで、軽く3〜4回こすり取りましょう。取り除きすぎると舌を傷つけることがあるので気を付けましょう。

デイサービス準備中



▲和室をベースにした部屋の建具は、できるかぎり元のまま使用。今では珍しくなった作りのものもあるとか。

古民家を活用した小規模デイサービスが、南茨木にお目見えします。古き良き日本家屋の特長を活かし、田舎の家に帰ってきたような懐かしい感じがするデイサービスです。一日のご利用者様は10名までとなっていますので、ゆつ

たりと過ごしていただくことができます。縁側に座ってお茶を飲むのもよし、静かに本を読むのもよし。もちろん楽しくお喋りするのよし。ゆるやかな時の流れを楽しんでいただけます。

8月オープンを目指して、ただいま着々と準備中です。



▲敷地南側の中庭に面した縁側。懐かしい木枠のガラス戸は雰囲気たっぷり。緑を眺めながら思い思いの時を過ごせる空間です。

趣味 いろいろ

No. 10

手作りバッグ & ティッシュケース



刺繍や編み物など、手芸の趣味を沢山お持ちの〇様。街かどでイハウスで教わった方法で、とてもおしゃれなバッグを作られました。モダンな柄の生地は、二三年前に購入されたヴィンテージの反物で、残った生地をコートも作る予定とのこと。右のティッシュケースは、靴下工場で作った輪っか状のハギレを編んで作ったアイディア品。(茨木市 M.O 様)



あなたの生きがいや趣味を紙面で紹介してみませんか？



あなたと暮らす小さな家族を紹介してみませんか？

掲載を許可いただける方は、ゆいまーる各事務所までお知らせください。

暑くなってきましたねえ。涼しげな暑めんが恋しくなる季節です。先日「そうめんが食べたいなあ」とリクエストしたところ、「ハイどうぞ！」と出てきたのが『ソーメンチャンプル』でありました。そうめんを野菜とシーチキンと一緒に炒めた熱いやつです。これはこれで美味しいので、「なんか違う…」と首をかしげつつも、ありがたくハフハフといただきまします。ツツコミは許されません。



沖繩の家庭には、必ず『そうめん』ポーク缶(スパムミート)『ツナ缶』が在庫されています。それほど馴染みのある食材なのに、沖繩の人は冷やしたそうめんを

先日、ウチの保存食品の棚が大量のツナ缶に占拠されて沖繩化してるのを発見しました。見なかつたことにしました。たコッテコテの関西風になります。先日、ウチの保存食品の棚が大量のツナ缶に占拠されて沖繩化してるのを発見しました。見なかつたことにしました。

麺つゆにつけてツルツル流し込む習慣があまりないのです。食堂のメニューには、必ずソーメンチャンプルがラインアップされていますが、いわゆる冷やしそうめんはまず見かけません。沖繩の人が「そうめん」というと、それはあったかいソーメンチャンプルのことなのであります。うーむ、ウチは沖繩か…。しかし、冷やしそうめんを食べるときは、きゅうりや錦糸卵をてんこ盛りにし



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875



• Web/Blog サイト作成
• 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
• メニュー / 広告物などの作成
• 各種ポスターのデザインおよび印刷
<http://www.yuinet.co.jp/>



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。