

あおぞら8月



★7/7★七夕に向けて
皆さんで短冊を作成し飾りました

✎ まずは色塗りをして

みんなの想いが
届きますように♪



✂️ 次ははさみで切ります
手先の訓練に
なります



→ 願い事も
考えました



七夕当日のおやつは
七夕ゼリー



日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
1	2	🔥 3	4	5	🔥 6	7
山の日 8	振替休日 9 営業	10	🔥 11	12	13	🔥 14
15	🔥 16	17	18	🔥 19	20	21
22	23	🔥 24	25	26	🔥 27	28
29	30	31	毎月🔥の日はイベント湯です お盆休みはありません			

あなたにインタビュー



伊藤多恵子様

昨年末に尻餅について腰の圧迫骨折の
為、3ヶ月入院しました。退院して4月からデイケアに通い、リ
ハビリを頑張って足腰も強くなってきました。家ではなかなかや
れないトレーニングをここではやる事ができるので気に入っ
ています。

デイケアでは趣味の手芸や折り紙をしたり、周りの方々と世間
話をして楽しんでいます。コロナが終わったら大好きなカラオケ
を是非やりたいです。

🍰 利用者様にお渡しする
バースデイカードを作ってくださいました♪



折り紙で器用にカードの飾りを作ってくれています♪

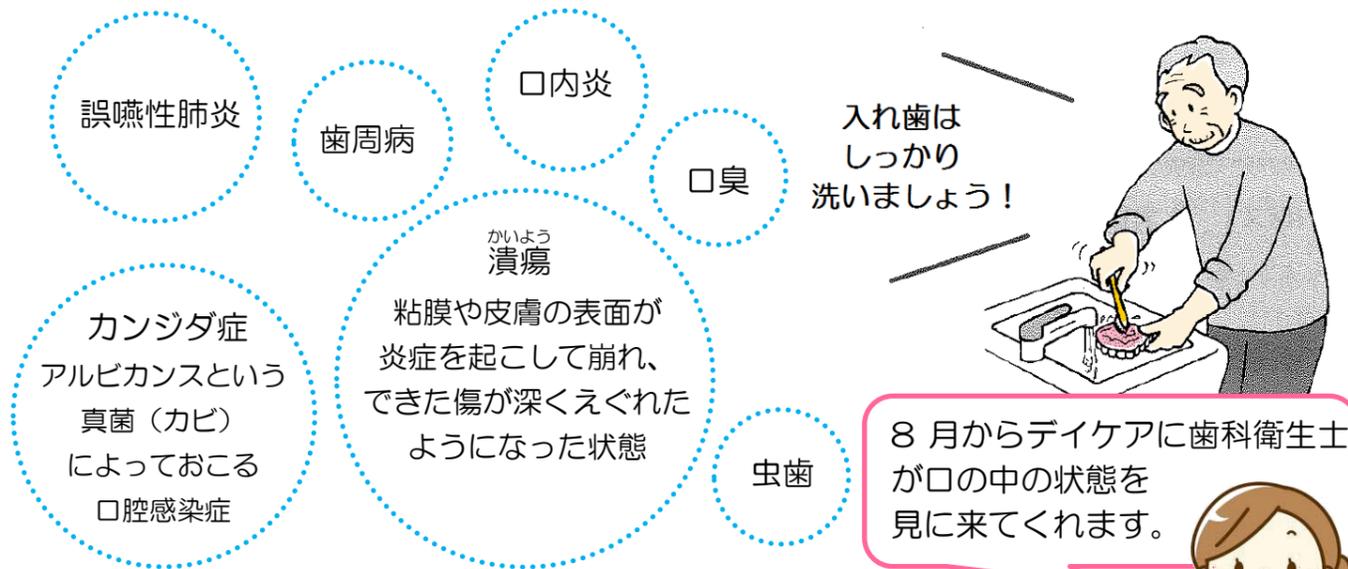


入れ歯洗浄が必要な理由

入れ歯（プラスチック製）は吸水性が高く、次のような特徴があるため、毎日の洗浄が大切です。

- 汚れが付着しやすい
- 細菌が繁殖しやすい
- 臭いが付着しやすい
- 変色しやすい
- 歯石が付着しやすい
- など

また、入れ歯を毎日十分に洗浄しないと、以下のような口腔内のトラブルにつながります。



質問や気になることがあったら相談してみてください。



【歯科衛生士からのワンポイントアドバイス】入れ歯の手入れについて

- 入れ歯は口腔内から外して洗いましょう
- 手で包み込むようにしっかりと持って洗いましょう
- 入れ歯専用のブラシを使いましょう
- 歯磨き粉を使用すると、研磨剤で入れ歯が傷付くため、入れ歯専用の磨き粉を使いましょう



【歯科衛生士からのワンポイントアドバイス】歯科の定期受診について

【気が付かないうちに、あごや歯周の形態の変化、入れ歯のすり減り、かみ合わせの変化などが起きています。可能であれば3~6ヶ月ごとに歯科を受診し、入れ歯の状態の確認・調整をすることが理想です。下記のような場合は、早めに対応しましょう。

- ① 歯肉や粘膜に傷がある
- ② 食事がしにくい
- ③ 発音しにくい
- ④ 会話中や食事に入れ歯が外れる

特に、緩い状態の入れ歯の使用は誤飲や窒息のリスクを高めるため、早めの対応が必要です。

正しい歯みがきの仕方

自宅で口腔ケア



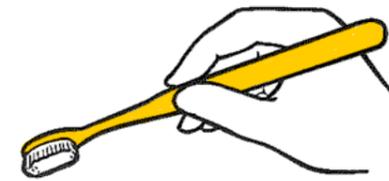
口の健康は全身の健康につながります。ご自宅でも口の中をしっかりとケアしましょう。



歯についた歯垢を歯ブラシできれいに落とすポイント

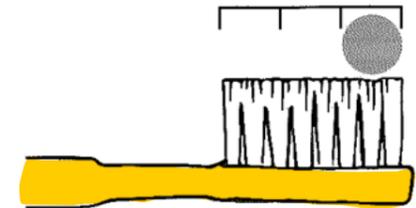
<ポイント1>

歯ブラシは、鉛筆を持つときと同じ手の形で持ちましょう。



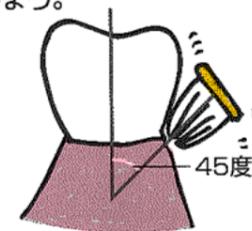
<ポイント2>

歯みがき粉の量は、毛束の3分の1が目安です。



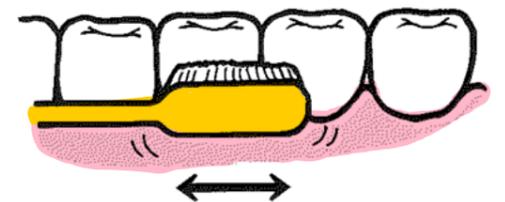
<ポイント3>

歯と歯茎の間をみがくときは、毛先を斜め45度に当てましょう。



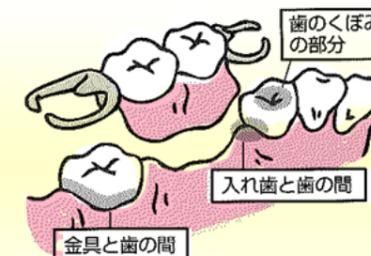
<ポイント4>

歯ブラシは、5~10mm程度の幅で、小刻みに動かしましょう。



<ポイント5>

入れ歯に当たっている部分は、特に細菌が繁殖しやすいため、念入りにみがきましょう。



<ポイント6>

根だけが残っている歯も丁寧にみがきましょう。

