

こんにちは

地域包括支援センターです

Vol.3

口は元気の源～口腔ケアの話③～ 正しい歯磨きと入れ歯の手入れでかむ力を維持しましょう!

「歯が悪いのは年のせい」といって歯や口の手入れが不足していませんか? 歯と歯茎の健康を保ってれば、高齢になっても老化によって歯が抜けることはありません。歯が抜けるのは、虫歯や歯周病など、歯の疾患が原因といわれ、特に歯周病はからだ全体にさまざまな悪影響を及ぼすため、注意が必要です。

高齢期では、残った歯を守ることが何より大切です。また、たとえ歯が抜けても義歯などを使用することで、ある程度かむ力は回復します。しっかりかめる歯があればおいしく食事が取れ、健康で長生きができるといわれています。

歯と歯茎の健康を保つため、歯磨きや義歯の手入れを毎日の習慣にしましょう。

★症状がなくても歯科医で定期健診や、自分に合った手入れの指導を受けましょう。

●正しい歯磨きの方法

- ・歯ブラシは鉛筆を持つような要領で持つ
- ・歯ブラシの毛先を歯と歯の間や歯の根元に当てる
- ・1本ずつ磨くように小刻みに動かす
- ・軽い力で磨き、力を入れ過ぎない
- ・奥歯や歯の裏側も丁寧に磨く

●義歯の手入れ方法

- ・義歯は必ず外し、流水に当てながら歯ブラシで磨く
- ・歯磨き粉は義歯を傷付けるので使わない
- ・義歯の裏側(上下のあごや歯肉と接するところ)を丁寧に磨く
- ・部分入れ歯は汚れやすい「バネの部分」もしっかり磨く
- ・バネが掛かっている歯は特に汚れがたまりやすいので丁寧に磨く



みんなで楽しく食育!

朝食メニューの紹介

しっかり食べて1日を元気に過ごしましょう!

ベーコンとジャガイモの小松菜サラダ

【材料】 4人分

- 小松菜……………200g(約1袋)
- 豚ベーコン……………2枚
- ジャガイモ……………100g(約2/3個)
- A { 粒マスタード……………小さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- 牛乳……………大さじ1

【作り方】

- ①ジャガイモは千切りにし、さっと水にさらす。
- ②ベーコンは5ミリ幅に切る。
- ③小松菜は塩を一つまみ加えた熱湯でさっとゆでる。
- ④フライパンを熱して、ベーコンをカリカリになるまでいためる。ベーコンの油で①のジャガイモをいためる。
- ⑤最後に③の小松菜を合わせる。



※粒マスタードはお好みで加減してください。

⑥調味液Aでドレッシングを作る。

⑦盛り付けてから、⑥のドレッシングを上には掛ける。

★小松菜にはカルシウムや鉄分がたくさん含まれています。お浸しなどの和食メニューだけでなく、洋食・中華などいろいろな料理に取り入れてみましょう。

次回は…夏バテについて紹介します。