

令和 7 年

6 月 号



ファルマコム便り



先月、九州南部が全国で最初に梅雨入りしたのは統計上初めてであります。最近では長雨が続きというよりは、晴れた日もありつつ降るときはまとまって降るメリハリ型の可能性が高く、今後警戒が必要かもしれません。徐々に暑さも増してきますが、この時季は天候不順が続き、寒暖差が大きくなるため、体調を崩される方も多くなるかもしれません。十分に栄養や水分を補給して、しっかり睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

全身の健康はお口から ～オーラルフレイルを予防しよう～



“オーラルフレイル”とは
お口の機能の低下のことで、早い段階の老化サイン（要介護状態に進んでしまう一歩手前の状態）

オーラルフレイルの予防には、次の4つのポイントが大切です。

1 「歯みがき」を丁寧にしましょう

- 1日1回は時間をかけてみがく（特に寝る前は丁寧に）
- 歯ブラシは鉛筆持ちで、力を入れ過ぎず、細かく動かす
- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシや糸ようじも併せて使う
- 歯ブラシは毛先が開いてきたら交換する（毛先が開いているときはきれいにみがけません）



2 「入れ歯」を正しく手入れしましょう

- 毎食後、ブラシを使って流水下で洗う
- バネの部分は汚れがたまりやすいので丁寧に
- 熱湯、歯みがき剤は使わない（変形や傷の原因になる）
- 寝る時は外して、入れ歯洗浄剤で消毒しながら保管（就寝時に入れ歯装着は、歯科医師の指示に従う）



3 「舌みがき」もしましょう

- 1日1回を目安に、朝の歯磨き時に行うのがおススメ
- 舌専用ブラシ、またはやわらかめの歯ブラシを使う
- 舌の奥から手前にやさしくみがく（手前から奥だと、細菌をのどの奥へ送り込んでしまう）
- 力が強いと舌の表面を傷つけてしまうので注意



★お口の中を清潔にして誤嚥性肺炎を予防
食べかすや舌の上の汚れから繁殖した細菌が肺に入り、肺炎を引き起こすことがあります。
お口の中の細菌を減らすことで誤嚥性肺炎を予防しましょう。

4 「よく噛んで」食べましょう

- よく噛むと唾液がたくさん出て、お口の周りの筋肉もよく動きます（ひと口30回噛む）
- やわらかいものでも意識して噛むようにする



★噛む効果
肥満防止、味覚の発達、言葉の発音がはっきり、脳の発達、歯の病気予防、がん予防、胃腸快調、全力投球

★新入社員紹介
5月1日に西野菊江ケアマネジャーが入职し、13名体制になりました。

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★
お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

7月のこよみ

- 1日 国民安全の日
- 7日 七夕、小暑
- 19日 夏土用入り
- 21日 海の日
- 22日 大暑
- 31日 土用の丑の日



ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

4月末現在 利用者 324名 サービス提供事業所 223ヶ所