

HIKARI

2024.夏号

Vol.01

特集

「口腔ケア」

施設のご案内

ひかりテラス病院
Tel:0964-28-6000
介護老人保健施設光乃里
Tel:0964-28-8000
グループホームみんなの光
Tel:0964-28-7800

1. 歯磨き・歯科診療の新常識は「予防歯科」!

口は全ての臓器の入り口であり、真っ先に老朽化してくる器官です。また、口と歯の健康には、食事、運動、姿勢などの生活習慣も深く関わってきます。つまり、**予防歯科で口腔内の健康を考えることが、身体全体の健康を意識することになるのです。**

2. 歯科衛生士おすすめの歯磨きの仕方

- ①歯ブラシ → 歯ブラシだけでは6割しか磨けていない現実! 一ヶ所を20回以上軽い力で小刻みに。
- ②デンタルフロス → 糸巻きタイプや糸ようじタイプあり!
- ③口腔洗浄剤 → ①②と併用使用しましょう! 細菌の増殖防止に寝る前は特に丁寧に。

なるべく鏡の前で



3. SNSでバズってるデンタルグッズ紹介

☆フロアフロス☆



あの芸能人も愛用中♡

☆ジェルコートF☆



虫歯&歯周病の両方に効果あり!

☆奇跡の歯ブラシ☆

1本620円!!

奇跡の歯ブラシ

なぞるだけで汚れが落ちてくるって本当ですかー??



正しく歯みがきできていますか?



広報委員会メンバー紹介



今回引っ越し後初めての広報誌製作。頼もしい井上会若手メンバーです。どうぞよろしくお願ひします。

オテカケ

皆さんのおすすめスポット
を教えてください！



6月
住吉自然公園に
紫陽花を見に行
きました。

5月
ご入所様と
バラ見学と
した。見学に行きま
無料のどろりか…
(美里町)



住吉海岸公園
(宇土市住吉町3162-1)



その体調不良、夏バテではありませんか？

夏バテを防ぐためには→**生活のリズムを整えることが大切!**

- ①睡眠はしっかりと取りましょう。(15分程度のお昼寝も効果的)
- ②体の冷やしすぎに注意。
- ③適度な運動を行いましょ。
- ④栄養バランスのとれた食事を心がけましょ。

効果的な栄養素

- ・ **タンパク質**
(肉、魚、卵、納豆・豆腐、乳製品)
- ・ **ビタミンB群**
(豚肉、うなぎ、納豆・豆腐、枝豆、卵)
- ・ **ミネラル**
(果物)
- ・ **ビタミンC**
(赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、レモン)
- ・ **クエン酸**
(オレンジやレモン等柑橘類、梅干し、お酢)

