

あおば 2 月

令和 2 年
2 月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



口腔乾燥症について

歯科衛生士 細川 江利

寒さが厳しくなってきました。空気がカラカラに乾燥し、体の乾燥も気になる季節ですが、口の中も乾燥します。高齢になるとストレスや薬剤の影響、噛む力の低下などが原因で唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥する人が多く、口や喉が渇く、食事が摂りにくい、発音がしにくいなどの症状のある方が多くなります。唾液の減少により口腔内が乾燥すると、舌運動や咀嚼、会話がしづらいなどの障害がでてきます。舌粘膜の異常は味覚障害や舌痛などにもなります。食事の際も食べ物を唾液と混ぜ合わせて固まりにし飲み込みますが、それが困難になります。唾液の減少により食物残渣が口腔内に長く留まり、口腔内も不潔になり、口腔内の細菌数も増え、虫歯や歯周病に非常にかかりやすくなり、口内炎なども目立つようになります。

予防のポイントは

- 噛む回数を増やして唾液の分泌を促進する
- こまめに水分補給する
- 嗽の回数をふやす
- 室内の温度、湿度に気をつける
- 乾燥予防や保湿用の洗口剤を使う



これらに注意して口腔乾燥を予防しましょう。

今月の予定

11日(火) 誕生会

節分の豆まきの由来をご存じですか？

節分の豆まきは、元々中国から伝わった風習だといわれています。昔は、季節の変わり目に邪気が入りやすいといわれていました。

新しい年の節目である立春（今でいうお正月）が来る前に、邪気を払って福を呼ぶ意味で追儺（ついな）という行事が行われていました。

これがのちに節分の日に豆まきをする由来となりました。



消化と栄養の知識

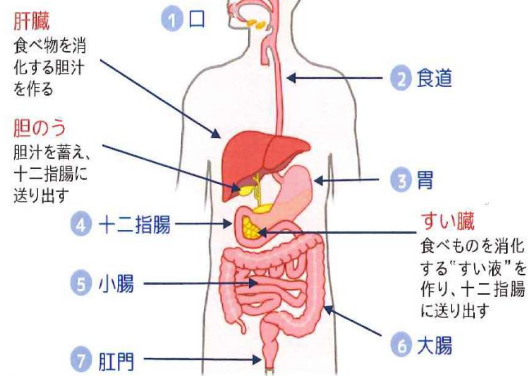
食べ物のゆくえと体のしくみ

食べたものは 体のなかでどうなるの？

口から取り込まれた食べ物は、体の中を通過して、消化・吸収され、最後に不要なものは体の外へ排泄されます。消化には、口、胃、胆のう、すい臓から分泌される消化酵素（しょうかこうそ）というものが働いています。

右の図は、食べ物が体の中を通る順番を示したもので、口、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸、肛門という順番で進みます。これらの場所で、どんなことが行われているのかを知っていると、自分の体への関心が深まり、栄養についてもわかることが増えるでしょう。

消化器官



食べ物のゆくえ



3F

新年会



5F



4F



6F

