

あおば 2月

平成 31 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



『歯磨きでインフルエンザ対策』



歯科衛生士 細川 江利

ここ最近、ニュースでも話題になっているインフルエンザ。

全国でも今の時期とても流行っています。インフルエンザ対策として「手洗い」「うがいの徹底」や「マスクの着用」などはよく言われることですが、意外にも「歯磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることはあまり知られていません。

口腔内の細菌はインフルエンザウィルスを粘膜に侵入しやすくする酵素（プロテアーゼやノイラミニダーゼ）を出すため、口腔内を不潔に保っているとインフルエンザに感染しやすくなります。また、歯周病による炎症もウィルス感染を促進させます。さらに、インフルエンザウィルスは口腔内雑菌の出す「ノイラミニダーゼ」という酵素を介して増殖します。

口腔内の衛生状態を良くすることによってインフルエンザの発症率が不衛生な状態の 10 分の 1 に激減します。口腔ケアを行い、口腔内の雑菌を減少させることで、口腔内雑菌が産生する酵素の発生を少なくすれば、インフルエンザ感染を抑制できる可能性があります。

皆さんも、“歯磨きめんどくさいな～”と思うこともあるかもしれません、インフルエンザにならないためにしっかり口腔ケアを行いましょう。



今日は何の日？

二十四節気 **立春** 2月4日

りっしゅん
旧暦では「立春」が 1 年のはじまりでした。寒さが明けて春に入る、春の初日でもあります。あらゆる節目の基準と考えられていました。この日以降、初めて吹く強い南風を「春一番」と呼び、「八十八夜」など立春から数えた雑節を農作業の目安にしました。

きさうぎ
[如月]



食支援プロジェクト

噛めば噛むほど健康になる

噛むことの大切さを知ることで、健康づくりに役立ちます。

- ①食べ物の消化・吸収による
- ②虫歯・歯周病の予防
- ③癌や老化予防
- ④脳の活性化や脳の刺激になる
- ⑤味覚の発達
- ⑥肥満予防
- ⑦強いあごをつくる

といったことがあります。8020推進財団では、噛むことの8大効用として、「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語を作っているので、参考にしてください。ちなみに、卑弥呼が実在したという弥生時代の人は、現代人に比べて噛む回数が何倍も多かったそうです。

＜芳村直美 食支援プロジェクト推進本部長が編集担当した「体の仕組みを学んでおいしい介護食を作ろう」から抜粋＞

イラスト図：学校食事研究会 月間「学校の食事」教育標語より

標語：(財)8020推進財団WEBサイト「噛む8大効用」より

噛むことの効用

- ① **肥満予防**
よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べすぎを防ぎます。
- ② **言葉の発音**
がはっきり
よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。
- ③ **歯の病気を防ぐ**
よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。唾液の働きが虫歯や歯周病を予防します。
- ④ **一胃腸の働きを促進**
よく噛むことで消化酵素たくさんが出て、消化を助けます。
- ⑤ **味覚の発達**
よく噛んで味わうことにより、食べものの味がよくわかります。
- ⑥ **脳の発達**
よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。子供の知育を助け、高齢者には認知症の予防に役立ちます。
- ⑦ **がんの予防**
唾液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。
- ⑧ **全身の体力向上と全力投球**
力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

ひみこの食育標語
ひみこのはがいーぜ
—『よく噛む』8大効用 —

ひみこのはがいーぜ

- 肥満予防
- 言葉の発音はっきり
- 歯の病気予防
- 胃腸快調
- 味覚の発達
- 脳の発達
- ガン予防
- 全力投球



2月の行事

3日(日) 節分

26日(火) 誕生会



柊 鯛の話

柊の枝に鯛の頭を刺した魔除けで、節分の日に玄関に飾ります。広く庶民に広まったのは江戸時代。

主に西日本で行われてきた風習。焼喰とも呼ばれる。

職員紹介

介護科

氏名 神戸 遥香

出身地… 奈良県

趣味… ゲーム

入職にあたって一言… 頑張ります。



宜しくお願ひいたします。