

# ネクストビューだより

2010年11月20日発行

広島市安佐南区川内1丁目15-1 TEL.082-831-2200 <http://www.fujicare.jp>

VOL.17

## お口の中は健康ですか？

歯と歯茎の健康は自分で守りましょう！

噛むことは健康の始まり

### ■おいしく食べる

毎日の食事に欠かせないのが歯と歯茎。味わうのはもちろん、よくかむことで唾液の分泌が促されます。唾液には消化を助ける働きのほか、細菌の増殖を抑える働きもあります。

### ■脳の働きを活発にする

よく噛む事で脳の血流量が増え、脳細胞が活性化するといわれます。ガムで眠気が覚めるのは、スーッとした味のためだけではなく、「噛む」動作が脳を刺激しているからです。



### 【健康できれいな歯を保つ3つのステップ】

#### ① 歯磨き方法を見直してみよう

虫歯や歯周病は同じ場所にプラークが長く溜まることから起こります。殆どの方が歯磨きに「癖」を持っており丁寧に磨いても同じ場所を磨き残しているケースは多くあるのです。まずは歯磨き剤を付けずにじっくり磨き歯磨き剤は少量を最後に使しましょう。通常の歯ブラと合わせて「歯間ブラシ」「デンタルフロス」「ワンタフトブラシ」用意し使い分けるとよいでしょう。

#### 回数よりも質が重要です

#### ② 自分の歯を触ってみましょう

磨いた後の歯を自分の指で触ってみましょう。キュッキュウといえはきれいになった証拠です。歯茎がはれていたり出血がある、プヨプヨしているという場合は歯周病の可能性もあります。

#### ③ かかりつけの歯科で検診を

葉と歯茎の境目にたまったプラークは時間がたつと「歯石」になります。歯石は通常の磨きでは取れないので歯科のクリーニングを利用しましょう。

## ネクスト俳句会

入居者様より俳句を  
寄せていただきました。

加湿器を 点けてうとうと 木の葉髪

孫連れの 夜の夕食 着重ねて

萬里子

神輿かつぐ 法被姿の児等 愛し

秋風鈴 誰が魂の 風なるや

くさ乃

小夜更けて お社よりの 神楽笛

盛り上がる ネクスト句会 文化の日

ユクエ

紅葉を テレビで満喫 老一人

古き友 秋の夜ながを 長電話

よしこ

冬温し 南国よりの 母の文

麻雀の 牌カタカタと 夜の長し

ひろこ



## ふじの出来事 フログ紹介

招かれざるお客さん？！

2010年11月2日

ヘルパーステーションふじ川内訪問の中江です。先日ヘルパーのサービス提供のため訪問中に面白い出来事がおきましたのでブログの記事にさせてもらおうと思います。

B様は一軒家にお一人で暮らされています。昼食の調理を台所で中江が行っていますと、しばらくしてなにか廊下に気配がありました。あれ？と思って覗いてみましても何もありません。しばらくするとまたつつつ・・・となにかの気配がありました。「??」なんでしょう、なにかがいるな、と思いました。すると「にゃお～にゃお～」と泣き声がするではありませんか。廊下からこちらへひょっこり顔を出しました。

ベッドにいたB様も声を聞いてびっくり！いったいいつの間に進入したのでしょうか。丁度中江が鮭を焼いていたので「匂いにつられて訪問したのでしょうかね」と二人で大笑いしました。やっぱり好物のにおいはわかるのでしょうかね。

最後ににゃんこつながりで、一枚写真を撮りましたのでアップさせていただきます。今朝、駐車場の車（ふじの家職員さんの車です）のボンネットの上に三匹の猫が仲良くそろっていましたのでこっそり写真を撮りました。猫は自分たちの居心地のいい場所をよく知ってるんですね



## つぶやきコーナー

高専賃の榎木です。気温がグッと下がってきています。風邪をひかないよう、温かくして過ごしてください。私事で申し訳ないのですが、先日、我が家に息子が誕生しました。名前は凱人（かいと）と名づけました。頑張っ、優しい子どもに育てます。

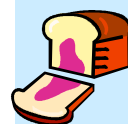
## 12月の予定

12月20日(月) お買物便  
(行き先:フレスタ相田店)



## 今月のなぞなぞ

Q あんぱんと食パンに子守唄を聞かせました。眠ったのはどっちでしょう？



### 先月の答

しゃぶしゃぶ、おすし、焼肉、天ぷら  
このなかで名探偵が好きなのはどれ？

A. おすし 推理(酔いり)が好きです

