

第22回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティー担当 山中 国之

日時 平成21年3月11日(水) 午後1時から午後3時

場所 中井公会堂

1 大森会長挨拶

* 新鮮情報52号説明/門脇さん収集

無断で磁気活水器を取り付け契約を迫る詐欺情報。まだ岡山県には発生していないが新手法の詐欺商法です。気を付けて下さい。

2 健康セミナー 松尾歯科医院 松尾純一院長

「入れ歯と上手に付き合う生活術!!」

* 入れ歯のお手入れ 監修 村岡秀明 土屋公義

一 馴染むまではゆっくり、やさしく

新しい入れ歯を入れた日は、食事の時間を充分に取ってゆっくり噛みましょう。

口の中の筋肉や歯茎が入れ歯に慣れるまで時間を掛けやさしく取り扱って下さい。

二 入れ歯は調整が必要です

新しい入れ歯は、使っていると痛いところが出てくる場合があります。

そのため歯科医院での調整が必要です。

歯科医院は相談することで、あなたのお口に合った良い入れ歯作ってくれます。

三 食後には必ず清掃

食後に入れ歯をはずし、水道水を流したまま入れ歯ブラシでよく掃除して下さい。

落とすと変形破損したりしますので、水を張った洗面器などの上で洗って下さい。

歯茎の傷や炎症の原因を取り除くために入れ歯をはずしたら必ずうがいをしましょう。

お口の中はいつも清潔で健康な状態になるように心掛けましょう。

四 入れ歯の洗浄と保管

清掃の済んだ入れ歯は、専用の洗浄剤に漬けておくと清潔です。

洗浄剤の種類は当医院にお尋ね下さい。

入れ歯は乾燥させると変形しやすいです。

専用の容器を決め水中に保管しましょう。

歯を磨くための歯磨きには研磨剤が入っています。入れ歯をすり減らす場合がありますので、ご使用にならないほうが安全です。

五 歯茎のお手入れとマッサージ

寝る前に入れ歯をはずし、口の中をきれいにして歯茎を休ませましょう。

但し、歯科医師の指示があった場合、入れ歯を入れたまま寝る事も有ります。

歯のないところの歯茎も柔らかい歯ブラシでよくマッサージしましょう。

歯茎の弱い方の場合は、傷が出来やすいのでマッサージすると効果が上がります。

六 残っている歯も清掃

入れ歯をはずしたら、1日に2~3回は残っている歯の周り歯と歯茎をよく磨きましょう。

入れ歯の金具が掛かっている歯は、虫歯や歯周病に罹りやすいので篤と磨きましょう。

七 入れ歯の定期健診

歯茎の形が変わったり、入れ歯がすり減ってくることがありますので
1年に2回（半年に1回）は、当医院で定期健診を受けましょう。
定期健診を受けることで入れ歯や残っている歯も長持ちさせられます。

八 取り扱い注意

入れ歯は強い力かけると変形しますので気をつけましょう。
落とすと破損や変形の原因となりますので十分気をつけてください。
よく入れ歯をポケットの中に入れる方を見かけますが、変形の原因になります。
入れ歯についている金具の調整は、歯科医師に任せてください。
入れ歯の当たるところをヤスリなどで削る人がいます
当たるところや調整は歯科医師にお任せください。
煮沸消毒は変形の原因となりますので絶対しないでください。

義歯清掃

* 不潔な義歯は口臭、義歯性口内炎、誤嚥性肺炎などの原因になります。

こんなトラブルを経験したことはありませんか

* 入れ歯の手入れを怠ると（口臭がひどくなったり、歯周病や義歯性口内炎になる事がある）

部分入れ歯の手入れを怠ると、隣の自然歯が虫歯や歯周病になることが有る

* 不衛生なまま放っておくと、隣の自然歯を失うこともあります。

入れ歯がぴったり合っていないと、よく噛めなくなり、食事が楽しめなくなった
消化吸収能力が低下したり、胃に負担がかかるようになった。

はっきり発音できなくなった。頭痛、肩こり、腰痛に悩むようになった。

入れ歯を清潔に保つために

* 毎食後入れ歯を洗いましょう

快適に噛んで食べる（食事を楽しく）ために

* 入れ歯安定剤を上手に使いましょう。

* パウダータイプ、クリームタイプ、クッションタイプ（ライナータイプ）など
色々有ります、安定剤は一時的に入れ歯を安定させるものです。



「入れ歯と上手に付き合う生活術」をお話して頂いた松尾院長とスタッフ

3 . 脳を鍛えましょう「間違い探し」 / 大森会長

間違い探しは ある、ない 大きさ、小さい 変形の三点を区別して、探せば、探しやすい、わかりやすい、今日の七つの間違いは早く出来ました。

4 . 生活便利情報 / 大森会長

1月28日のNHK TV「ためしてガッテン」での風呂の快適入浴！

風呂の事故は年間14,000件あり心臓病10%、おぼれ死80%あるのだそうです。

風呂の温度

40度（安全）が適温。42～43度で（水死、溺死事故が年間約12,000件発生しているので注意）45度以上では〔心臓病での事故が約1,400件発生〕となっているようです。

42～43度での入浴では、入浴後血圧が約30Hmg上昇、10分程度で約30Hmg下降します。この時、瞬間的に意識を失い事故に繋がるのです。

* 快適な風呂の入り方

湯舟に80%の湯を入れ、入る直前に熱湯シャワー約3分入れると風呂場が約20度に暖まり、お湯の温度が40度でも寒くなく快適に入れる。意外と省エネ効果もあるようです。

5 . 歌声喫茶なかい / 小学唱歌を楽しく歌う

6 . 本日の運だめし / お楽しみ抽選会

7 . 出席者

大森武生、満寿子、敏子、茂子、光子、中村初子、弘子、岩坪夫婦、中西夫婦

青井幸子、松田千津子、西村忠男、山中国之 15名

今月は天候不順で病気等都合が悪く参加出来なかった方が沢山有りました。

お体には充分お気を付け下さい。