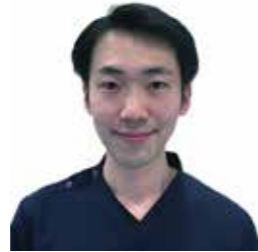


医療法人 五條歯科医院
[第三診療所]



「唾液について」

みなさんこんにちは。五條歯科医院の朝田です。乾燥しやすいこの季節、お口の乾燥を感じる方も多くなってきているのではないのでしょうか？ 十分な唾液の分泌はお口の乾燥を防ぎます。そこで今回は唾液の大切さについてお話ししたいと思います。



唾液の主な働き

- お口の汚れや食べカスの停滞を防ぐ
- 歯を守り、石灰化する
- 殺菌作用で細菌の活発化を抑制する
- 舌やお口の粘膜を保護する
- 食事の消化促進
- お口の乾燥防止など



よく唾液をだすには？

よく噛む 食事の際によく噛むことで、唾液の分泌が促進されます。ガムを噛むことも有効です。

リラックス 緊張して交感神経が優位になると口が乾きます。リラックスを心がけましょう。

水分の摂取 唾液の99.5%は水分のため、水を飲むことが有効です。

酸性食品 レモンや梅干などを普段から摂取していると自然と唾液の量が増加してきます。

唾液腺マッサージ 唾液腺を物理的にマッサージすることにより、唾液の分泌が促進されます。

唾液腺マッサージの方法

耳下腺の刺激

やさしい加減で刺激しましょう

顎・舌下腺の刺激



頬のあたりを円を描くようにマッサージする



あごの下のかぼみに親指を当てて、やさしく押し上げる

■当院へのアクセス



第二阪和国道(国道26号線)「上瓦屋」交差点を北東に650m直進、「大蔵池」交差点を東へすぐ

訪問歯科の流れ

1 まずは、ご連絡ください

お一人で遠くの歯科に行けない方、お気軽にご連絡ください。

お電話で TEL.072-469-0648
FAXで FAX.072-469-4114



2 ご自宅にお伺いします

ご予約いただいた日時に、ご自宅までお伺いします。ご自宅の他、特養ホームや老健施設、ご入院先にも伺うことができます。



3 診療は楽な姿勢で大丈夫です

訪問歯科は、ワザワザ起きたり、座ったりする必要はありません。楽な姿勢での診療が可能です。



4 訪問歯科は保険内診療です

基本的に保険内診療となりますので、ご安心ください。
※初診時と毎月初めには保険証などを確認させていただきます。



私たちがお口の健康をサポートします！

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 2:30~ 7:00	○	○	○	○	○	○	×



医療法人 五條歯科医院

■第三診療所
〒598-0071 大阪府泉佐野市鶴原1506-1
TEL.072-469-0648/FAX.072-469-4114

TEL 072-469-0648
URL http://www.gojo-dental.com

ホライズン行事報告

ホライズン祭



●全事業所 ◆ホライズン祭◆11月8日(日)

例年恒例のホライズン祭が今年も行われました。今年は泉佐野北部市民交流センターのセンター祭との同時開催で、夏の納涼祭に出演して頂いた、シンガーソングライターの番匠谷紗枝さんに出演して頂きました。その他長坂小学校の児童の皆さんとつるはら保育園の園児の皆様にご参加して頂きました。

午後からは北部市民交流センターでの催しに参加された利用者様もたくさんおられました。



ホライズン行事報告

●デイサービスセンターホライズン ◆保育園児とのふれあい交流◆9月30日(水)

スポーツの秋。今年も運動会の予行演習を行っているという鶴原保育園の園庭へ、利用者様と一緒におじゃまさせていただきました。天候も良く、園庭いっぱい元気よく駆け回る園児たちを見て「頑張れ〜!」と声をかけられたり、「かわいいねえ」と微笑まれたり、また「これだけ上手に教えるのも先生方は大変やろうなあ」と感心されたりしていました。そして、玉入れ競争では利用者様も参加され園児たちに負けじと楽しみながら頑張っておられました。予行演習とはいえ本番さながらに競技に取り組む園児たちの姿をご覧になり、利用者様もとても感心され同時に感動されていました。「自分たちにもこんな時があったんだよなあ」と、園児とのふれあいで昔を懐かしみ、利用者様同士で昔話に花を咲かせたりしておられました。ことができました。(デイサービスセンター 亀山)



●通所リハビリテーションホライズン ◆外出レク「紅葉見学」◆ 10月21日(水)

朝晩の冷え込みが強くなり、布団から出るのがつらい時期になってきました。この時期からインフルエンザやノロウイルスなどが流行しだしてきます。感染すると大変厄介な事になるので、手洗いやうがい、予防接種等の対策を忘れずにしておきましょう。

さて、今月のデイケアでは久しぶりに外出レク「紅葉見学」を行いました。昼食後に出発し、まずは「こ〜たり〜な」に寄り、オヤツを購入してから目的地の「泉の森ホール」に向かいました。そこは少し緑は残るものの、色鮮やかに木々が紅葉していてとてもキレイでした。途中、ホール内に入り自分たちで購入したオヤツを食べながら楽しく談笑していました。いつもと違う雰囲気皆様にとてもイキイキとした表情をされていたと思います。少し休憩した後、見納めにもう一回りホールの周りの紅葉をみながら帰りました。車内の中では「良かったわ〜」「また外に遊びに行きたいね。」と次の外出レクを楽しみにされていました。

(デイケア 福井)



●特別養護老人ホームホライズン ◆だんじり◆10月11日(日)

だんじりを見に行きました。やり回しを目の前で見られ、迫力と爽快感を感じられたのか、とても喜ばれていました。施設に戻ってからも、話をたくさん聞かせて頂き、よい気分転換になったようで、見ていない職員も参加していたかのように楽しくなりました。(特養 黒川)



●高齢者グループホームホライズン ◆だんじり見学◆ 10月11日(日)

この日の天気は曇りで風も強く、扇湯前まで車で移動しました。車中「どこ行くの?」と嬉しそうに言われていました。扇湯前で見学し、だんじりが前を通ると「がんばれ!」等、大きな声を出され応援されていました。帰所後も「だんじり見に行ってきた」と嬉しそうに話されていました。

(高齢者グループホーム 大高)



●チャレンジ就労支援センターホライズン(就労) ◆海遊館◆9月18日(金)

チャレンジ就労支援センターでは、9月に『海遊館』へ行ってきました。なにわ食いしん坊横丁のフードコートにて各々好きな料理を選んで買い求め、談笑しながら美味しく召し上がりました。食事を終えてから集合までの間には、お買い物や散策など時間を有効に使って楽しまれていました。その後海遊館へ。海遊館が開業25周年で、特別にサメの展示ブースやエイを手で触れるコーナーもあり、皆さん大変興味深そうにじっくり見学。充実した余暇を過ごされました。(チャレンジ・就労 荒木)



ホライズン 園芸福祉通信

チャレンジ就労支援センター(就労)

さつまいもの収穫

日頃は、園芸福祉活動にご理解とご協力を賜り、誠に有難うございます。

今回は6月に植えた「さつまいも」の収穫についてご報告させていただきます。このプログラムのねらいは、季節の野菜を収穫することによって指先の刺激や達成感、充実感を得ていただくのが目的です。

毎年チャレンジ就労支援センター(就労)の利用者様が畝作りから収穫まで約半年の時間をかけ、心を込めて育てたさつまいもです。今年は暖かい日が多く、さつまいもも育つスピードが例年より早かったので、いつもより半月ほど早く収穫しました。収穫したさつまいもは立派に育っており、スーパーで売れるよ

●チャレンジ就労支援センターホライズン(生活) ◆日帰り旅行◆10月23日(金)

毎年恒例の日帰り旅行に出かけました。犬鳴山にある「み奈美亭」で温泉&豪華な食事を堪能されました。まずは温泉に行かれ、体と心のリフレッシュができました。その後は豪華なお食事になりました。毎年10月に日帰り旅行に行きますが、必ずと言っていいほど松茸料理が出てきます。その料理を召し上がるたびに秋を感じられます。全ての料理がおいしく、普段あまり召し上がれない利用者様も完食されていました。

今年はずっとより暖かい日が多く、木々の紅葉は見られませんでした。秋の思い出として心の中に残った利用者様でした。(チャレンジ・生活介護 長谷川)



うな大きさでした。傷がつかないように一つずつ丁寧に収穫していました。自分たちが育てたさつまいもを大事そうに持って帰られる姿がとても印象的でした。今後も一緒に楽しい園芸福祉活動が出来るように心掛けていきたいと思っておりますので、皆様のご理解、ご協力をいただけますよう、宜しくお願い致します。

◆行事予定表◆

毎月の定例行事

- 第1・3水曜日 ビューティークラブ(ボランティア 老健)
- 第2・4水曜日 ビューティークラブ(ボランティア 特養)
- 第2水曜日 園芸福祉(老健若葉 老健青空)花材協力:園部生花店
- 第3火曜日 園芸福祉(特養・デイケア・地活)花材協力:園部生花店
- 第4水曜日 誕生日会(老健)

編集後記

早いもので2015年も残すところ50日となり、例年和の編集後記に今年の漢字の予想をしているがまったく的中することはなかった。今年の漢字については京都清水寺で毎年発表されるが、過去5年選ばれた漢字は「輪・金・絆・暑」となっている。今年の世相を表す漢字といえば、安倍とアベノミクスの安倍総理の重複で『安』が当選するのではないだろうか。漢検を主催する日本漢字能力検定協会のキャンペーンという怪しい営利団体が母体とうことが発覚してから、漢検ブームも一気に下火になったので、次はどんなブームが訪れるのだろうか? info@horizon.or.jp