

医療法人 五條歯科医院
[第三診療所]



「フッ素について」



みなさんこんにちは。みなさんはフッ素という言葉を知っていますか？ フッ素は虫歯予防に有効とされており、歯磨き剤や洗口液のCMなどで耳にしたことのある方も多いのではないのでしょうか？

フッ素は、フッ化物として存在します。歯磨き剤などの成分表示を見て、「フッ化ナトリウム」や「モノフルオロリン酸ナトリウム」とあれば、フッ素が配合されているということになります。

フッ素の働き

再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムやリン酸を回復させる



酸の産生抑制

虫歯菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑える

歯質強化

歯の表面のエナメル質に耐酸性の強い結晶を作る

ドラッグストアなどで購入できる歯磨き剤のフッ素濃度は、薬事法により1000ppm以下と決められています。一方、歯科医院で扱っているものは、約9000ppmと高濃度です。高濃度のフッ素は歯をコーティングすることによって歯質を強化する効果があります。家庭での毎日のフッ素使用と歯科医院での数カ月に一回のフッ素塗布を併せて行うことをおすすめします。

フッ素は万能？

フッ素は虫歯予防と初期むし歯には効果的です。しかし、フッ素を塗っていれば虫歯にならないというわけではありません。あくまでも、フッ素は虫歯予防を助ける一つのツールとして考え、毎日のきちんとした歯みがきを心がけ、歯科医院での定期的なチェックを受けましょう。

■当院へのアクセス



第二版和国道(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

お一人でお近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

節分&ひな祭



●通所リハビリテーションホライズン

◆外出レク 旧新川家◆2月20日(土)

今月のデイケアでは久しぶりに外出レクに行ってきました。今回行ってきたのは泉佐野市にある「旧新川家」というところ。そこは町屋を開放してたくさんのひな人形が飾られているということで、ひな祭りも近いという事で行ってきました。外出レク当日はあいにくの大雨で会場に行くのも一苦労でした。しかし、中に入ってみると行くまでの苦労が吹き飛ばすほどの人形の数にビックリ!どれもキレイで美しく飾っていて参加された皆様もすごく喜ばれていました。

たくさん記念写真を撮った後、「貝殻を使ったひな人形」

を作るイベントに皆様で参加しました。作り方は簡単なようでけっこう難しく、教えてくれる先生達にいろいろアドバイスを頂きながら可愛いひな人形が完成しました。出来た後はゆっくり休憩しながらオヤツを食べました。先ほど頑張った甲斐あってか、格別に美味しかったようで皆さん幸せそうな面持ちで楽しく談笑されていました。

そしてまた雨の中車に戻り、「今日は楽しかった」と今回の行事を振り返りながら帰りました。次は春のお花見に行きたいですね。早く桜が咲きますように。

(デイケア福井)

ホライズン行事報告

●デイサービスセンターホライズン

◆鶴原保育園とのふれあい交流◆2月2日(火)

今年も鶴原保育園の生活発表会にお招きを頂き、デイサービス利用者様と一緒に見学させていただきました。お歌や劇、ダンスなど各年齢に合わせた演目で、一生懸命に取り組む園児たちの姿に利用者様も感動、感心されていました。プログラムの最後は年少、年中、年長さんが合同で合奏と歌を披露され、頑張る園児たちと、それをご指導、サポートする先生たちの達成感も伝わってきて、素敵な時間を共有できたことを嬉しく思います。また来年も、ひとつ成長した園児たちの頑張りが見られるのを楽しみにしています。



◆節分◆ 2月3日(水)

まだまだ寒さも続くこの季節。暦の上では春になる立春の前日の2月3日の節分に当デイサービスセンターでも豆まきを行いました。豆まきには古来「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるともいわれ、鬼こそ登場しませんでした。除災招福の意味にあやかって、「鬼は〜そと〜!、福は〜うち〜!」の掛け声と一緒に施設の外に設置した鬼のお面と部屋の中へ豆をまきました。そして本来ならば年齢より1つ多くの数だけ豆を食べて無病息災を祈願しますが、高齢の利用者様には実年齢分の豆を食べるのは負担が大きいとの事で、1粒10歳で数えて豆を食べていただきました(笑)季節の移り変わりを感じられる、とても楽しい行事でした。(以上デイサービスセンター 亀山)



●特別養護老人ホームホライズン

◆節分◆ 2月3日(水)

今年の節分は、利用者様が鬼になってくれました。断られるかと思っていましたが、意外とノリノリで被り物をして頂いたり、鬼の面をつけてくれたりと楽しんでいただけました。

特に、被り物は「こんなんあるんやな〜初めて着けるわ〜」と言いながら進んで鬼になって頂き、盛り上がりました。

今年は、豆で鬼を退治するのではなく、利用者様の笑い声で鬼が逃げたように思います。(特養 中尾)



●高齢者グループホームホライズン

◆節分◆ 2月3日(水)

2月3日はグループホームで節分を行いました。利用者様に昼食の巻き寿司を巻いてもらい、ご自身で巻かれた巻き寿司を皆様、美味しく食べていただきました。お昼のレクリエーションでは、節分なので鬼の的の射的とボーリングをしました。皆様、笑顔で盛り上がり、時間を忘れて楽しまれていたと思います。夕方からは、外に出て職員が鬼に扮して豆まきを行い、皆様大きな声で「鬼は外」と言われ力強く豆をまかれました。

(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)

◆ガス科学館(大阪ガス)◆ 2月12日(金)

ホラチャは2月に『ガス科学館(大阪ガス)』へ行ってきました。往路でスーパーに立ち寄り、各自でお弁当等を購入し、ガス科学館の食堂を貸切で昼食。食堂の椅子もテーブルの上もきちんと自分たちで綺麗に整えてから、見学に出発しました。見学はガスが燃料のバスに乗り、広大な敷地を周りながら、都市ガス、天然ガスの説明や環境保全についてお話もあり、皆さん真剣に傾聴していました。次に屋内で参加型の映画や展示物等見て、触れて、ここでもエネルギーの有効利用や環境について楽しく体感しながら学びました。(就労 荒木)



●チャレンジ就労支援センターホライズン(生活)

◆ひな祭り◆ 3月3日(木)

3月3日といえば「ひなまつり」ということで、生活介護では菱餅をイメージした押し寿司を作りました。三食のご飯を型に入れる作業を行っているとおもしろいな色やなあ」と完成する押し寿司を連想されていました。2時頃に型から取り外し、三段の押し寿司が現れると「綺麗にできたなあ」と大好評でした。その後試食をされましたが、思った以上にご飯の量が多く、持ち帰る利用者様もいらっしゃいました。

来年、再来年も同じメンバーで桃の節句が迎えられるように願う利用者様でした。(生活介護 長谷川)



ホライズン 園芸福祉通信

認知症高齢者グループホーム

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。

今回は認知症高齢者グループホームの取り組みをご紹介します。このプログラムのねらいは、季節の花を植えることで、匂いなどの刺激や達成感、充実感を得ていただくのが目的です。

まずはプランターに土を入れる作業をしていただきました。久しぶりの土の感触は何ともいえない様子で一生懸命されていました。季節の花を植え付けながら「春やね」とつぶやく利用者様でした。春になり暖かくなったら植えた花びらを利用し、押し花にしてい



きたいと考えています。

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

今年8月5日からブラジルのリオデジャネイロで開催される第31回オリンピック競技大会に向け、各種目出場権をかけた地区予選や国内予選が行われている。そんな中アジアからの出場権獲得に向けて男女チームが激戦を繰り広げてきたサッカー日本代表は、前々回のW杯優勝・前回準優勝でロンドン五輪銀メダルの女子日本代表は五輪出場権を逃した。一方男子U-23日本代表は見事AFCの決勝で韓国を破り優勝してリオ五輪出場を決めた。その中に昨年末A代表にも召集された泉佐野出身の南野拓実(ザルツブルグ)がいる。
info@horizon.or.jp