

言語聴覚士の岡です。今月号から口腔ケア用品の紹介をします。
薬局にいくと、本当に様々な種類が販売されていて、何を買えば良いのか迷いますよね。今回は、デンタルリンスとマウスウォッシュの違いを取り上げますので、ぜひ選ぶ際の参考にして下さい。

●デンタルリンス（液体歯磨き）

いわゆる液体歯磨き粉です。歯磨き粉と違ってブラッシング後のうがいが必要ないため口腔内に成分が残りにくくなり、歯茎の状態が悪い・虫歯や歯周病リスクが高い方におすすめです。

また、発砲剤が入っていないので、電動歯ブラシを使っても泡立ちが少なくしっかり磨けますし、使用後の口腔内乾燥を感じにくいです。研磨剤により歯の表面を傷つける心配もありません。

●マウスウォッシュ（洗口液）

ガムやタブレットと同じように、気軽に使える点がメリットです。歯磨き粉と併用し、ブラッシングの仕上げに行うことで、更にスッキリ感が得られます。

また外出時に口臭やねばつきが気になる時や寝る前に使用すれば、口臭予防や簡易的な保湿として、気軽にケアすることが出来ます。



デンタルリンス

マウスウォッシュ

目的	液体歯磨き粉として使用	歯磨き後の仕上げに使うと、清涼感を得られる 寝る前に使うと、簡易的な保湿や口臭予防
使い方	①適量を口に含んで 20～30 秒ぶくぶくうがい ②吐き出した後にブラッシング	①適量を口に含んで 20～30 秒ぶくぶくうがい
使用後	すすぎ不要だが、軽くすすいでも構わない	すすぎ不要
注意点	すすぎだけでは汚れが落ちないため、歯ブラシとの併用が必要	すすぎだけでは汚れが落ちないため、歯磨きの代わりにはならない

上記の違いに加えて、アルコール配合タイプとノンアルコールタイプがあります。さっぱりした爽快感が欲しい・刺激が欲しい方はアルコール配合タイプが良いでしょう。高頻度で使用する、必要な常在菌まで除去してしまうため、1日に何回も使いたい・口腔内乾燥を招きたくない時はノンアルコールタイプにしましょう。

シンビジウムが咲きました☆

ロビーに置いてあるシンビジウムです。

去年は花芽が付かなかったのですが、今年は優しいピンクの色合いのコロンとした花が咲きました！！根元から新芽も出だしたので、来年は沢山の花が咲きますように…。



シンビジウム

君子蘭

毎年元気なビタミンカラーの花を咲かせてくれる玄関の君子蘭。つややかな緑の葉と一緒に咲いて、高井の里のみんなに元気パワーを送ってくれています。

株の寿命が長い花なので、これからも毎年咲き続けてくれる事を願っています。



（お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。）



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地
TEL：089-975-7761 FAX：089-976-5779
[http：//www.jikyokai.or.jp/facility/takai/](http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/)



行事&クラブ予定

5月14日 ドライブ（3階）
5月20日 習字クラブ
5月22日 ドライブ（2階）
5月5週目 曜日対抗ミニゲーム（デイ）

※感染対策を行いながら実施しています。

皆さん、こんにちは！！
春の陽気に包まれながら、気持ち良く過ごせる季節となりました。デイでは、4月3・4・5日に春のお茶会を開催しました。「桜餅」と「ねりきり」のどちらかを選んで頂き、美味しいお茶と共に召し上がって頂きました。写真の顔を見て頂けたらお分かりだと思いますが、とても好評で喜んで頂きました。次回も美味しい物を食べて、皆さんが笑顔になれる企画を考えたいと思います！

2階

2階では4月10日にお楽しみ会を実施しました。事務所のみなさんの歌と踊り、リハさんのクイズ、2階職員によるおさかな天国、大ちゃん数え唄に合わせた体操、風船送り競争、全員で季節の歌を歌ったり…と、利用者様も声を出したり体を動かしたりと短い時間でしたが楽しんでいただけました。



3階

お花見

松リハに咲いている桜を見に行きました。桜をみて「満開やね〜」「綺麗やね〜」と笑顔がみられました。カメラを向けるとポーズをとってくれたり…短い時間ですが、喜んでもらえてよかったです。



職員FILE No.289



あったかいの里



2階の齊藤綾です。高井の里では15年くらい？働かせて頂いているのではないかなあ〜って勝手に思っています。私は旅行するのが大好きで、色々な県に行って美味しい物を食べたり、御朱印集めもしているので一石二鳥です。



今まで旅行に行った中で、住みたいなって思った所は仙台でした。何が良かったの？って聞かれると何も答えられないですが…老後には旦那と一緒に住みたいなあ〜って思っています。まだ沖縄には行った事がないので、いつか行きたいなあと思っています。大阪万博に9月に行く予定なので、それまでに行った人がいれば情報を下さいね！

昼休みとかは、ネットフリックスを見ているか、競馬の事を考えていますねえ〜。競馬と言えば良い印象はないと思いますが、各々それぞれの物語があり知れば知るほど楽しいですよ。今年は、競馬場に行きたいなって思っています。



ネットフリックスでは、韓国ドラマやアニメを見えています。韓国ドラマの王道ですが「愛の不時着」「梨泰院クラス」「イカゲーム」等は面白かったですね。私が韓国ドラマに、はまったきっかけは、「チャングムの誓い」ですね。アニメは、何でも見ますねえ〜。異世界ものが多いですが、姪っ子に「それって現実逃避したい人が見るやつ」って言われ、ビックリしましたが…今、熱心に観ているのは「シャングリラ・フロンティア」「俺だけレベルアップな件」「薬屋のひとりごと」とかですね。オススメの韓国ドラマやアニメがあればぜひ教えて下さい！ちなみに、ネットフリックス限定ですが…これからも、ポチポチ働いていきたいと思っているのでよろしくお願いします。

職員FILE No.290

藤原浩幸です。送迎の仕事で今年から勤務することになりました。宜しくお願いします。私は以前、とべ動物園で働いていたのでその時のいい経験というか、記憶に残っていることをちょっとお話ししたいと思います。いろんな動物を飼育しましたが、中でも親が育児放棄した為、人工哺育をするようになったライオンの赤ちゃんについてです。デージーと名付け、最初の1ヶ月は自宅に連れて帰り3時間ごとの授乳、排便そしてゲップ出し、次の1ヶ月は4時間ごと、結局離乳するまで3ヶ月かかりました。



大変ではありましたが、その分幸せな時間もくれました。とにかく可愛いんです。猫の子と同じです。ジャレたり擦り寄ってきたり、夜は当然一緒に布団で寝ました^v^ところが、3ヶ月過ぎたころから歯は生え爪はのび甘噛みが始まります。デージーはジャレてるつもりでもこちらは傷だらけ、たまったもんじゃありませんでした。いろいろありましたが、すくすくと育ち写真は生後6ヶ月のデージーです。園内散歩のワンシーンです。私も若かったなあ。