

サンホーム竹原 デイサービスセンター



～お食事&歯科室たより～



令和1年10月28日

日頃からデイサービスを御利用下さいまして、誠にありがとうございます。

台風19号の被害を受けられた皆様には、心からお見舞い申し上げます。

今後も、停電や断水を伴う様々な災害に備えて、数日分の食料（食べ慣れたもの）と水があると便利で安心です。賞味期限が近づく→普段の食事で消費→また買い足すといったサイクル（ローリングストック）でいくと、”自然と常備”が出来るのです。

10月のクッキング…「ブリの照焼」やわらかで食べ易かったです。「豚の味噌炒め」I様と職員Nさんの味付けが美味でした。「南瓜団子」優しい甘さ、絹豆腐が入っているので栄養価もアップ!(^_^)!



11月の行事食&選択メニュー

- 11/6 (水) 和菓子を食べながらのお茶会
- 11/16 (土) 豚肉生姜焼き 又は サバの塩焼き
- 11/25 (月) 银杏御飯
- 11/26 (火) 揚げ鶏南蛮漬け 又は 鮭の南蛮漬け



次回のクッキングは
11/21(木)です。鮭の料理・スープ・スイートポテトを作ります。ふるってご参加ください。



○入れ歯のお手入れ法

入れ歯は人工の歯なので、虫歯にはなりません。

けれども、きれいに見えても細菌が付着していますし、汚れたままにしておけば、口臭の元になったり、黒ずんできたりしますから、長持ちさせるためには、正しいお手入れは必要です。

歯磨きのように毎食後に洗うことが理想的ですが、せめて寝る前に1日1度は丁寧に洗いましょう。

毎日のお手入れは、入れ歯専用ブラシを使って水で洗い流します。

眠るときは、洗った後に水の中に入れて保管します。清潔に保つために、水は毎日取り替えてください。そして、3日に1度は入れ歯専用の洗浄剤の溶液につけてお手入れしましょう。

洗浄剤で汚れを浮かし、その後、ブラシでこすって、流水で洗浄剤と汚れを洗い流します。熱湯や漂白剤につけるのは変色や変形のもとになるので避けてください。また、乾燥も変形のもとになるので、必ず水の中に入れて保管しましょう。



資料は～日本訪問歯科協会～より一部引用しました。

心配な事などありましたら、お気軽にご相談下さい。

保健室
濱井くにみ



歯科室
木暮由貴子



栄養
色川洋子

