

西都原コスモスを見に出かけました



ゆりの里便り

第90号
 平成28年11月
 宅老所
 グループホーム
 高齢者専用住宅
 訪問介護ゆりの里
 佐土原町下田島
 19658-1
 TEL
 0985-72-0680
 ホームページを宮
 崎市ゆりの里で検
 索頂けますURL
<http://care-net.biz/45/yurinosato/>



料理教室
お好み焼き



料理教室
ミートソース
スパゲティ



やさしい時間(とき)の流れる
 絆強い極楽の園
 人情・心通わす第二の家
 ゆりの里

歯の状態が認知症につながるのなぜ？

理由 1

そしゃくする能力が下がり栄養不良になった

歯がほとんどないにもかかわらず義歯をつかっていない人は、ちょっとした歯ごたえのあるものをかめない、あるいはかむのがおっくうになり、やわらかい食べ物ばかりを口にしがちです。すると、認知症の予防に必要なビタミン類などが不足して、認知症の発症につながりやすと考えられます。

理由 2

そしゃくする能力が下がり脳への刺激が弱くなった

そしゃくするという行為は、じつは脳への刺激にもなっています。歯がほとんどないのに義歯を使わなければ、食べ物をそしゃくする力や回数が減り、脳への刺激も弱まることとなります。すると、認知機能を担う海馬や扁桃体の活動性が下がり認知症の発症につながる可能性が指摘されています。

理由 3

歯周病による慢性炎症が脳へ悪影響を及ぼした

歯周病は歯を支える歯周組織の慢性的な炎症で、歯を失う原因として最も大きなものです。歯周病の時に産生されるサイトカイン（特殊なたんぱく質）や活性酸素（代謝の過程で生じる物質）が血流によって脳にたどりつき認知症の発症リスクを高める可能性が指摘されています。

残っている歯は正しく磨いて守ろう！！

虫歯予防にはフッ素が大事

虫歯を予防するには、フッ素入りの歯磨き粉が効果的です。フッ素は、虫歯菌の酸で溶けだしたミネラルを元の歯に戻して虫歯のリスクを下げるのが科学的に証明されています。歯科で歯に直接フッ素を塗布してもらえば、虫歯予防に歯磨き以上の高い効果が得られます。

お知らせ

ゆりの里では、熊本地震災害における被災者の方々の受け入れを開始致しております。介護を必要とされる方、車中泊をされている方、避難所でお過ごしの方、ご希望される方へは無償にて食事、宿泊をお引き受けいたします。お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。

無料体験実施中

認知症対応型グループホーム、宅老所での体験を一泊二日にてご自由にご利用頂けます。お気軽にお問合せ下さい。