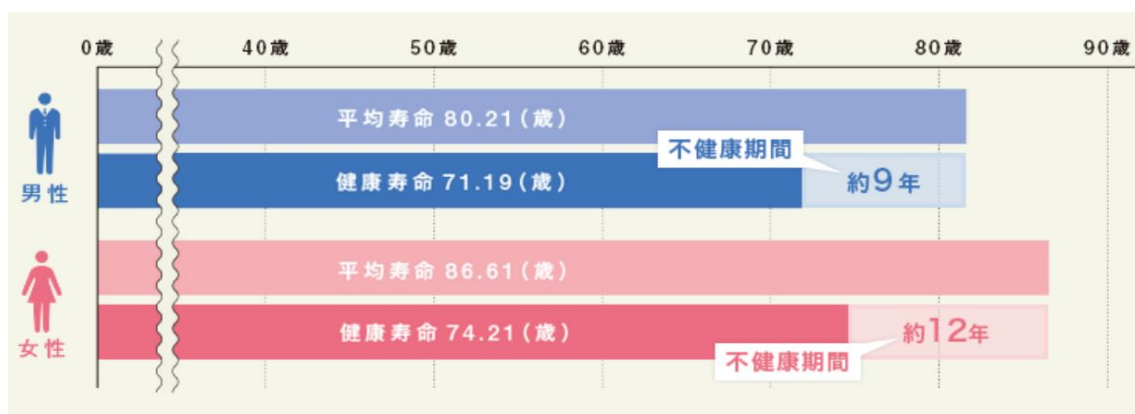


歯ブラシ交換デー！

毎月8日は「歯ブラシ交換デー」だそうです

歯ブラシの歯(8)という語呂合わせであることが由来でライオン株式会社さんによって制定された記念日です

歯ブラシの使用期限は1か月程度しかなく以降は毛先が開いてしまい、歯垢を除去する力が著しく低下してしまうようで、1か月に1度の交換を習慣化することが目的とのこと。



歯の健康と全身疾患の関係が明らかになってきていますが、歯がなく噛めなくなることによって、「要介護」の原因疾患を発症するリスクを高めることがわかっています。歯がなく噛めなくなると、認知症や脳卒中、心臓病、転倒、糖尿病、肥満のリスクが高くなりますが、この多くが要介護となる主な原因になっています。

これらのリスクを減らすため、はまなす園でも口腔ケアをしっかりと行っていこうと数年前から様々な取り組みを行っています。

歯を磨く順番を決めて利用者さんにも終わりがわかりやすくなるようにしたり、椅子に座って行ってもらうことで待つことができるようになり、歯ブラシのできる時間が数分ではありますが伸びています

今後も様々な取り組みを行っていき健康寿命を延ばしていきたいと思えます。