



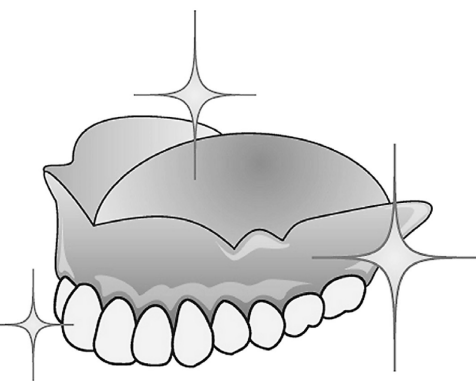
代々木歯科コーナー

連載



入れ歯の方の口腔ケア
— その107 — 歯科医師 監物佐栄子

今回は入れ歯の方の口腔ケアについてご紹介いたします。使用されている方には「いまさら」と思われるかもしれませんが、確認して頂ければと思います。



まずは毎食後、外して入れ歯を洗う事が基本となりますが、お口の中は気にされているでしょうか。トロミのついた食品などを扱った際には、お口の中にも注意を払って下さい。お口の中に食べかすが残ると、歯垢が溜まりやすくなるのでよく口をゆすぐことが必要になります。また、食べる能力が低下し、歯に細かな傷を作ってしまう、そこが細菌にとっ

ての住処となってしまいがちです。特に、お口で使った歯ブラシで入れ歯を清掃する際に磨き粉が残っていないか使用に注意して下さい。入れ歯がツルツルになれば磨き終りです。バネの所や内側の細かな所にネバネバが残らないように注意して下さい。



ツルツルに磨き終わった後に洗浄剤に浸けて清掃は終わりです。稀に、磨かずに洗浄剤のみ使用している方がいますが、汚れは取り除けないので注意して下さい。

3年ぶりに再開実現 「ハートビートマルシェ」として

5月11日、ついに3年ぶりのハートビートカフェ(職員向け販売企画活動のこと。以下HBC)の再開を実現しました!! 題して「ハートビートマルシェ」。響きが馴染みやすく気軽に立ち寄れる、院内に居るのにちょっと

気分転換できるところ、マルシェは「ご当地」という意味です。忙しい職員の胃袋をつかむべく、アオリシナ商品(手作り軽食やスイーツ、小物等)を展開予定です。

さて、初日を迎えたデイクアは朝からさわさわバタバタ…。現デイクアメンバーの約2/3以上はカフェ未経験者で、「いったい何をやるの!?!」

「なんか大変なことが始まりそうな予感…」と構え姿勢。2008年にHBCを立ち上げた経緯と



歩み、活動を通してどのような事が起きてきたか(後日機会があったらご紹介します)を伝えました。そして販売目標を「ハートビートコーラス(精神科デイクアの目玉プログラム。21周年を迎える合唱団)の会場代を自分たちで稼ぐ」と決めメンバー、スタッフ共に気分が急上昇! 初回は商品開発を繰り返して「焼きそば、プリン」販売となりました。ちょっと弱気な私たちは「初日は無理せず完売を目指そう」とわ



(95) 糖質制限ダイエットの問題点

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



の炭水化物の総称で、消化吸収されエネルギー源となります。糖質制限瘦身法が注目されたのは、2000年代初めにアトキンス・ダイエットが米国で流行してからです。砂糖やパン、白米、パスタなどの炭水化物を1日20〜40gに制限し、代わりに肉やベーコン、バター・チーズ、卵などのタンパク質や脂肪(脂質)は自由に摂取してよいという食事法です。うまい物を制限無く食べられ、人気を呼びました。太り過ぎを解消する緊急処置としては有用ですが、強い糖質制限を日常生活に取り入れるのは危険です。肉や脂質をふんだんに取るとは、摂取する脂質成分の偏りを生みま

上着を脱ぎ、おなか周りの脂肪が気になる時期となりました。そうなるのと、糖質制限ダイエットや、糖質オフ食品に興味があわくのではないのでしょうか。糖質とは食物繊維以外の脂質が気になる時期となり、糖質制限を日常生活に取り入れるのは危険です。肉や脂質をふんだんに取るとは、摂取する脂質成分の偏りを生みま

ずかな目標個数を設定し開店しましたが、オープンしてみると久々の再開を喜んでくれる職員の列ができ、嬉しさと戸惑いで大混雑の幕開けとなりました。HBC定番の珈琲は、自家焙煎のお店で調達した豆を使用しています。今後も

(精神デイクア 武藤千絵)