



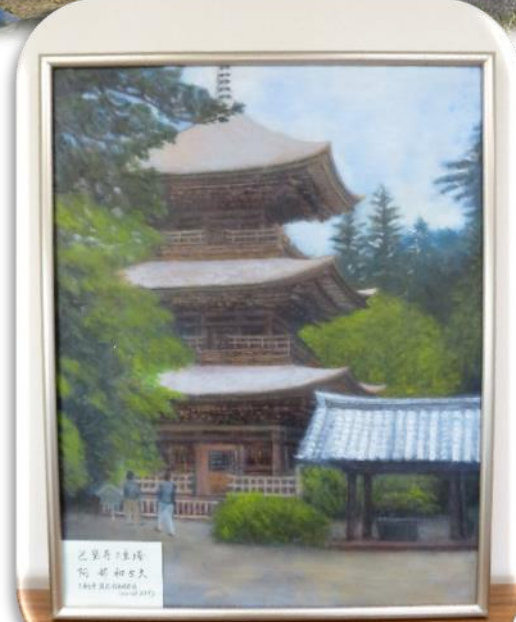
水の月ながら「水無月」。日に日に濃くなる水田の緑と、麦秋とのコントラストも映えますね。

さて、去る5月25日（水）、恒例の世代交流さつま芋苗植えを行うことができました。湯沢友愛会様には畝立て作業（5/21）に引き続き協力いただき、下関・大島両保育園の年長組、そして、垂水の里ご利用者による共同作業。終了後には歌のプレゼントもありました。収穫の秋が今から楽しみです！



6月・7月行事予定

- 6/10（金）ラーメン屋台
- 6/15（水）誕生祝い膳
神林ハーモニカクラブ様(10:30)
- 6/19（日）笹だんごづくり（湯沢湯の花会様）
おやつバイキング、関川マラソン応援
- 6/28（火）選択食
- 6/29（水）小川ミエ様(14:30)
- 7/ 7（木）原沢みな子歌謡ショー(14:10)、七夕ご膳
- 7/15（金）プリン選択
- 7/20（水）誕生祝い膳
- 7/23（土）地蔵様の日
- 7/29（金）湯沢地区合同夏祭り
夏祭りご膳
- 7/30（土）土用丑の日



※ 関川村大島出身で福島市在住の阿部和生夫様より「乙宝寺三重塔」の油絵（50号）を寄贈いただきました。阿部様は福島県職員（獣医師）を退職後から絵を始められて二十数年。今年も日本水彩展に入選されております。ご来園の際は、ぜひご鑑賞くださいませ。



垂水の里 栄養だより

6月に入り、雨の降り方を見ると梅雨も間近に感じられます。6/4～10は「歯と口の健康週間」です。以前は6/4を「虫歯予防デー」としていたのですが、歯にかかわる病気を予防し、お口の健康を保つことが、生涯、健康で質の高い生活を営むためには極めて有効であることから平成25年から上記の名称に変更されました。今月はお口の健康を脅かす歯周病についてお伝えします。

◇ 歯周病とは

→「歯の周りの組織：歯ぐきや歯槽骨」で起こる病気のこと。

歯と歯ぐきの間に細菌が住み着くことで起こり、発症や悪化の要因は喫煙やストレス、遺伝子、不規則な生活習慣など様々

歯みがきをやめて歯垢（プラーク）が増加すると2～3日で歯肉の炎症がおこり、長期間放置するとほとんどが歯周炎に進行する

◇ 歯周病の進み方

1. 歯肉炎…炎症は歯肉まで

- ・歯ぐきが赤くはれる
- ・ちょっとしたことで歯ぐきから出血する

2. 歯周炎…炎症が歯ぐきにとどまらず、歯ぐきの骨（歯槽骨）に広がり、歯ぐき全体の骨の破壊が始まる

- ・口臭がひどくなる
- ・歯と歯ぐきの間の溝が深くなる
- ・うみが出る
- ・冷たい物がしみる
- ・歯がぐらぐらする

3. 歯が抜ける…最後には歯を支えられなくなり、歯が抜けてしまう まとまって何本も抜けてしまうこともある

◇ 正しい歯周病ケア～やっぱり歯みがき～

- ・歯の面にはブラシの毛先が当たるように、歯と歯ぐきの境目は歯ブラシを斜め（45°）にして、間に軽く入れ込むように小刻みに動かす
- ・あまり力を入れず、鉛筆持ちで、ブラシの先がしならない程度の軽い力で磨く
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯と歯の間の食べカスをかき出す
- ・歯ブラシは毛先が広がってきたら交換時期

→ 広がった毛先では歯をきちんとみがけないだけでなく、歯や歯ぐきを痛めることにもなります
1か月を目安に交換しましょう

「歯みがき3分」とよく言いますが、3分みがけば十分ということではなく、1本1本を丁寧にみがくことが重要で、3分では足りないかもしれません。また、1日3回の食事の後の歯みがきの他に、朝起きた時と夜寝る前もみがくことができれば完璧です。食べ物の入り口のお口の健康を保ち、いつまでもおいしい食べ物を味わって食べることを続けたいですね。

《 管理栄養士 伊藤 》