

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2022.5月号

お口の健康

「お口の健康」を守ることは、身体の健康を保つためにはとても大事なことです。

サバティでは、午前中に口腔体操を行っています。マスクをしていると、これからの季節は暑いし、やりづらくなります。でも、かむ機能が正しくはたらくことにより、身体にとって必要な栄養素の消化吸収がよくなります。しかも脳の発達や、運動能力の発達を促進する機能にも役立つ、重要な役割を果たしてくれます。

「8020運動」って、聞かれたことがありますか？これは、80歳になっても、20本以上の自分の歯を保ち、健康で長生きができるようにしましょうという運動なんです。自分の歯が20本あれば、食事をおいしく感じられることができると言われています。皆さんは、自分の歯は何本でしょう？？自分の歯が保てるように、正しいケアをしていきましょう。



皆さん一日に歯磨きは何回されますか？綺麗に磨けていないと歯周病になってしまう可能性があります。「歯周病」は、歯と歯茎の間の溝にプラークという細菌が溜まり炎症を起こすことで、歯の組織や骨が溶けてしまう怖い病気です。この菌が血管に入り込むこともあり、全身で様々な疾患を引き起こしたり、悪化させてしまうこともあります。この炎症が強くなると、とても強い口臭がするようになるので、周りから指摘をされるなどの、思い当たることがないでしょうか。何度も耳にしたことがある病名ではあるものの、痛くならないと、なかなか歯医者には行きにくいものです。今や、自覚がないまま進行してしまう疾患の一つに挙げられています。原因となる歯垢を取り除くためにも、毎日の正しい歯磨き・口腔ケアをしっかりと行いながら、歯石の除去・定期的な検診を行っていきましょう。

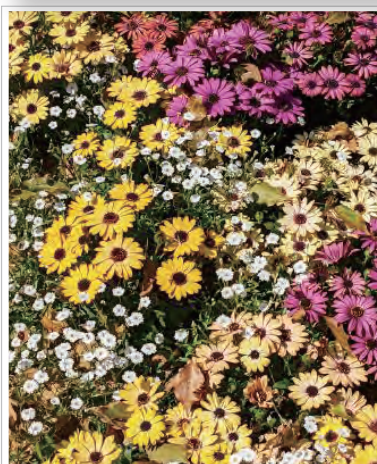
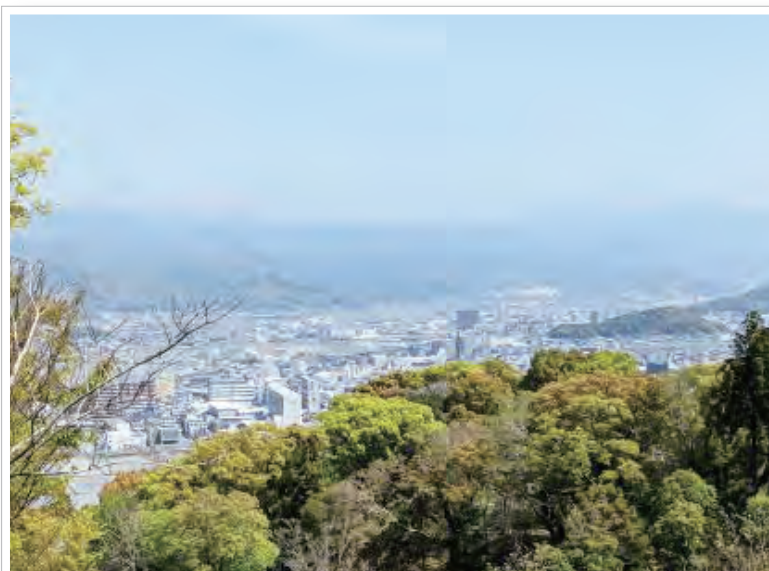
よくかんで・よく食べて・よく笑う。これは、健康維持には欠かさない必要なことです。当たり前だと思いますが、実はお口の機能にはとても深い関わりがあります。歯が痛い・噛めない・かみ合わせが悪いなどの症状が無くても、是非健康を維持するために、歯の健康を考えてみてくださいね。

牧野富太郎先生

2023年前期のNHK連続テレビ小説が、佐川町出身の植物学者、牧野富太郎先生をモデルにした「らんまん」に決定!!
牧野先生といえば、牧野植物園。数年前に広場を改造し「こんこん山」という、絶景の眺望が広がる見事なステージが完成されています。世界で愛される日本の植物園として、注目をされています。

熱帯地域さながらの温室内では、国内外から集めたランなどを始めとした植物・色鮮やかな熱帯花木・熱帯果樹などもあり、なんとここでは1年中植物を楽しむことができます。

所狭しと咲き乱れる花々や、ウオーターガーデンにも、異空間を思わせてくれます。お出かけには最高の、おすすめスポット間違いなしですね!



見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型: 9:00~17:00

・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ **サバティ 高知**

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら

<https://www.cavaty.jp/>



5月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

3日……

13日……

14日……

15日……