

こんにちはラクシュミ(らくちゃん)です。
 ちょっとずつ涼しくなって来ましたね。実は今妊娠中で来年1月に出産の為、しばらくお休みさせていただきます。皆さんまたしばらくぶりに元気で会いましょう。これから寒くなってくると思いますので、皆さん風邪ひかないように気をつけていきましょう。
 よろしく願いいたします。

クローバーケアセンター ラマ ラクシュミ



よつば新聞

令和4年
(2022年)
10月号

vol.146

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー
のことなら
おまかせください!

026968

クローバーケアセンター

CLOVER

10月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

19日(水)
※13日(木)
※25日(火)
※27日(木)
※はp.mのみ
受付可

今月の脳トレの解答



放置しておく怖い! 大人の虫歯

大人の虫歯は、痛みがないままに進行することを知っていますか?

子どもの虫歯と大人の虫歯は、できる過程が違います。

大人の虫歯ができやすい場所は、歯と歯ぐきの境目。というのも、歯周病や加齢によって、歯ぐきの位置が下がってくるためです。歯は本来、硬い「エナメル質」でおおわれていますが、歯ぐきが下がって露出する部分は、やわらかい「セメント質」や「象牙質」でできています。そのため虫歯になりやすいのです。

歯のくいしばりグセがある人や、歯ぎしりをする人は要注意。

圧力で、歯と歯ぐきの境目が壊れて、歯ぐきの根元が露出し、虫歯になりやすくなるからです。



大人の虫歯の特徴は“広く浅い”こと。この状態を「慢性(まんせい)う蝕(しょく)」といい、歯は茶色っぽかったり、黄ばんだ感じになります。しかし、削ってみるとさほど深くなく、浅く広範囲に広がって歯を弱めていきます。浅いため、神経まで到達せず、痛みを感じることは少ない傾向があります。だから、気づきにくいのが大人の虫歯なのです。

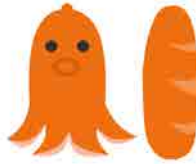
虫歯対策なら、歯の表面をしっかり磨くのが重要です。歯並びが悪くデコボコしていたり、段差があるところはしっかりと。また大人虫歯ができやすい、歯と歯の間を重点的に。一方、歯周病では、歯と歯ぐきの間をていねいに磨くことが必要です。この両方をしないと、虫歯も歯周病も防げません。



簡単一品料理

1. エリンギは半分の長さに切り、1cm幅に切ってさらに縦半分に切ります。ソーセージは1cm幅の斜め切りにします。
2. ボウルにソースの材料を入れて、混ぜ合わせます。
3. フライパンにサラダ油を入れて、中火で香りが立つまで炒めます。
4. 1を入れて、火が通るまで中火で炒めます。
5. 2を入れて、全体に味がなじむまで中火で炒め、火から下ろし盛り付けて出来上がり。

☆☆簡単☆☆ エリンギのカレーマヨ炒め



◎材料 (2人分)

- エリンギ 2本
- ソーセージ 4本
- サラダ油 小さじ1
- 小ねぎ 適量
- すりおろしにんにく . . . お好み

ソース

- マヨネーズ 大さじ2
- カレー粉 小さじ1
- めんつゆ (2倍濃縮) . . . 小さじ1

チェックリスト



これが大人の虫歯になりやすい人



- 朝起きたとき、口が渇いている感じがする
 - 唇がかさつきやすい
 - いびきをよくかく
 - 歯の表面が茶色くなりやすい
 - たばこを吸う
 - 甘いものなど、間食をよく食べる
 - スポーツドリンクや清涼飲料水をよく飲む
 - 歯磨きにフロス・歯間ブラシを使っていない
 - 寝る前に歯を磨かないことがよくある
- ☆チェックが1つでもついた人は、大人の虫歯になりやすい人です。

今月の脳トレ

まちがいさがし



「ひだり」と「みぎ」2枚のハロウィンの絵には、違うところが5つあります。見つけたら、違うところに○をつけてみましょう。



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

0120-026968



www.026968.com



オフクローパー