



# すかはらライフケア通信

発行 菅原建設株式会社ライフケア事業部 Vol.25



新型コロナウイルスの影響で生活様式が本当に大きく変わってしまうのでしょうか！？今だけなのか、それとも今後も続くのかワクワク次第ということになるのでしょうか。在宅ワークやオンライン会議など今まで少し二の足を踏んでいたものが大きくピックアップされ、今後もそれが通例化となれば世の中もっとよくなるのではと思いますよね。担当者会議もオンラインが普通という世の中に近づいているのかもしれませんが。今回は今までの常識を覆す内容のものをピックアップしました。今だからこそ常識を疑え！！

## コラム 政府の規制改革推進会議の答申まとめ

厚生労働省は現在、新型コロナウイルスの流行を受けた特例としてサービス担当者会議などの柔軟な運用を認めているが、そのクリアなルール化、恒久化を求めた格好だ。こうした声は現場の関係者からも出ており、来年4月の介護報酬改定をめぐる議論で焦点の1つとなる可能性がある。規制改革推進会議は今回の答申で、介護分野は2040年までを視野に従来の発想にとらわれない取り組みが必要だと指摘。署名・捺印をもって行われる利用者の同意確認を、電子署名などに切り替えていくことも提案した。電子化進むのでしょうか!?



夏バテ防止  
レシピ②!!

## レモンの塩漬け



今年の夏はコロナの影響でマスクが必須。脱水症や熱中症のリスクが高まることなど色々大変な夏になりますよね。このような時だから、しっかりと食べて健康を維持したいものです。今回は夏バテ防止に役に立ちそうなレシピを紹介したいと思います。調味料として色々な料理に使えますよ♪



### 【材料】

○レモン(国産無農薬使用)	4個
○塩	2カップ
○ローリエ	1~3枚
○乾燥ローズマリー(あれば)	2~3振り
○乾燥タイム(あれば)	2~3振り

### 【作り方】

1. レモンの皮を洗い水気を拭く。両端を切り落とし縦半分に切り、くし切りにする。
2. 種はそのまま OK チャック袋に1と塩1と1/2カップ(約240g)と、ローリエ2~3枚(他のハーブもあれば)を入れ、7~8回軽くシャカシャカと揺する。
3. 全体になじませたらストローで袋の空気を抜く。  
ストローで吸う時に、塩やレモン汁を吸込んで、むせないように注意。
4. 日常温放置した後、3のチャック袋のレモンを保存容器(500ml タッパ)に移す。
5. 容器に移した3に塩1/2カップくらいの塩を隙間を埋める様に追加。埋まるまで足す。
6. ビタビタにレモンが浸かったら  
①塩レモン ②レモン塩(底に沈んでる塩) ③塩レモン液(レモンから出た水分)の完成。

## 歯磨きの新常識！1日3回磨けばOKではない！？

「日本はこれだけ歯磨き習慣が浸透しているのに、残念な磨き方をしている人が多くてもったいない！」 “1日3回、磨けばOK！”と置いていたけれど、いろいろと間違えて過ごしているみたい……。歯磨き=食べカスを取るとしている人が多いですが、虫歯や歯周病を予防するためには、歯垢（プラーク）を取ることが重要。それには歯ブラシだけでは不足。デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯間まで磨く必要がありますし歯垢が増えるタイミングに歯磨きをするべき。効果が薄い歯磨きを続けていると、虫歯や歯周病になりやすいだけでなく歯ぐきが下がる、口臭が出る、さらには、免疫力低下や歯周病菌が原因となる全身病のリスクが高まるのです。



### 歯磨きの新常識を知っておきましょう！

#### 【1】食後は30分以上あけてから磨く

食後の歯は、カリウムやリンが溶け出て少しやわらかい状態。食後すぐ磨くと歯が傷つくおそれがある。歯と歯ぐきをケアするだ液の能力がもっとも上がるのは食後。30～60分かけて、歯を元の歯の状態に戻す（再石灰化）ので、その時間を待ちましょう。

#### 【2】歯磨きは起床後すぐと就寝前がベスト

歯垢が爆発的に増えるのは、だ液の分泌が少ない就寝中。そのため、起床後すぐの歯磨きが有効。さらに、寝る直前に歯磨きをして口内をキレイにしておくのもオススメです。

#### 【3】歯ブラシは1か月以上使わない

1か月も使うと、毛束のもとに細菌がびっしりで不衛生。毛束が乱れるなど、買ったときの状態と明らかに変わったら1か月未満でも替えたほうがいいですが、その場合は磨く力が強すぎる可能性あり。歯ブラシが1か月使えるような磨き方に変えましょう。

#### 【4】歯と歯の間は“磨く”場所。デンタルフロスはマスト

歯間も磨く場所という意識を持つことが大事。歯と歯の接触部分を磨けるのはデンタルフロスのみなので、必ず使しましょう。また、歯ぐきとの間に隙間がある場合は、歯間ブラシを使ったほうが効率的に磨けます。だ液の通り道ができて清掃効果が高まるので歯ブラシ前の利用が◎。

#### 【5】磨きすぎは、虫歯になりやすくなる

歯を磨きすぎると、歯の表面のエナメル質が薄くなり、虫歯菌に弱くなってしまいます。特に、50歳を過ぎると歯ぐきが下がって、やわらかな象牙質が露出しやすくなるので、磨きすぎが歯の大きな欠損につながることもあります。硬め歯ブラシ、ゴシゴシ磨きはNG。

#### 【6】昼はデンタルフロスだけでもOK

日中につく歯の表面の食べカスなどは、だ液や舌の動きで取れるが、歯間はその場に停滞して歯垢につながりやすいのでケアが必要。また、歯間を清掃することでだ液の通り道が作られ、自浄作用がアップするというメリットも。

#### 舌回しでだ液UP！

口を閉じて、舌尖を右上のいちばん奥の歯ぐきと頬の間に置き、歯の外側をなぞるように右上から左上、左下から右下へ舌を移動する。この1周を10回。反対回しも10回行う。だ液の分泌を促すことで、口内の食べカスを洗い流し、歯垢ができるのをガード。さらに、舌がしっかり動くようになるので、そしゃくや嚥下、呼吸機能も高まり、老化防止にも役立ちます

#### 【7】継続的な出血は、歯間ケアをしてこそ回復

出血が頻繁に起きる場合は、歯肉炎や歯周病の可能性が。磨き続けることで、逆に炎症がおさまり出血が止まります。やさしく磨き続けましょう。ふだん出血しないのに出血したときは歯ぐきに傷ができていいる場合があるので、やめておくこと。

#### 【8】うがいは1回、少量の水で行う

何度もうがいをするとう歯磨き剤の効果が激減！フッ素などの薬効成分が流されてしまうので、歯磨き後は軽いゆすぎを1回でOKです。

#### 【9】歯ぐきは歯ブラシで軽くマッサージ

塩を使うのは意味なし。歯ブラシで歯ぐきをくるくるとマッサージすれば、だ液の分泌を促したり、歯ぐきの血行促進につながる。上の奥歯の頬側への刺激もだ液が出やすくなるのでオススメです。