



ケアフル通信

令和5年3月 No.106

ケアフル訪問看護

リハビリステーション発行

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



CAREFUL0581

マスク着用 “3月13日からは個人の判断で” 政府が決定しました!!

厚生労働省“マスク着用 効果的な場面”



ただし、マスクの着用が効果的な場面について、厚生労働省は、◇医療機関の受診をする時、◇重症化リスクの高い人が多い医療機関や高齢者施設などを訪問する時、◇通勤ラッシュ時など混雑した電車やバスに乗車する時、以上3つの場面で国民に対してマスク着用を推奨するとされています。

◇上記の判断が決定した後、歯科が混雑していたり、リップの売れ行きも良いとニュースで見ました。マスク生活に慣れていた若者が、マスクを外した顔や、歯の美白・矯正、唇の血色などを気にし始めたそうです。世の中の動きはどう変わっていくか、分からないものですね~🌸🌸

~自宅でできる簡単歯のホワイトニング方法~



- ① ホワイトニング用の歯磨き粉... いつもの歯磨き粉をホワイトニング用の歯磨き粉に変えてみる
- ② 歯の消しゴム... 歯についた汚れを落とす歯の消しゴムで白くしたい部分をやさしく擦るだけ
- ③ 歯のホワイトニングマニキュア... 歯をきれいに磨いた後に歯の水分をふき取り、歯を白くするために塗る歯のマニキュアを1本ずつ塗っていくだけ
- ④ 重曹... 歯ブラシにいつも使っている歯磨き粉を付けて、そこに重曹を振り、ブラッシングするだけ(人によってはあまり効果を実感できない人もいる)
- ⑤ 電動歯ブラシ... スタイン除去機能の付いた電動歯ブラシに替えてみる



歯の白さを保つ為には、まずは歯の着色汚れの原因となる食べ物や飲み物を避けることです。ポリフェノールが含まれたコーヒー・紅茶・緑茶・赤ワイン・チョコレートや、カレーなど色が濃い飲食物は控えると良いでしょう。これらの飲食物を口にした場合は、食後、口の中を水でゆすぐようにして、ステインが歯に付着するのを予防しましょう。また、喫煙するとタバコのヤニが歯につき茶色くなるので、喫煙するのもひとつです。

◇ やりすぎには注意しましょう ◇

歯を白くするために強く磨きすぎると、歯の表面のエナメル質に傷がつきます。エナメル質に傷がつくと、かえて食べ物や飲み物によるステインが付きやすくなるので注意が必要です。エナメル質が削れてしまい、知覚過敏の要因となることもあります。どうしても歯の色が気になる方は歯科の受診をおすすめします。

《花粉症の方にとっては、辛い季節がやってきました》

花粉症には、現在のところ、確実な根本的療法はありませんが、対策や治療により症状を軽減することができます。症状が出る前から対策や治療を開始することで、シーズン中の症状をより和らげることができますので、早めの対応が重要です。日常生活でできる対策をご紹介します。

具体的な対策として...



- ◇マスク・眼鏡・帽子を着用する
- ◇表面がツルツルした素材のコートを着用する。
- ◇帰宅時に衣類や髪をよく払ってから入室する。
- ◇帰宅後、すぐにうがい・手洗い・洗顔をする。
- ◇窓・戸をなるべく閉めておく。換気時には窓を少し開け、短時間にする。
- ◇洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する。
- ◇こまめに掃除をする。特に窓際を念入りに掃除する。
- ◇空気清浄機を使用する。
- ◇その他（喫煙・睡眠不足・過労・ストレス・偏った食事などは、症状を悪化させます。注意しましょう。）

★花粉に触れる機会・量を減らすことが大切です。ニュースなどで花粉の飛散状況をチェックし、飛散の多い日は念入りに対策したり、外出を控えたりするようにしましょう。

《古井にある天狗山の梅が開花していました～》

スタッフが休憩中に撮ってくれた写真です。梅の花やつぼみが可愛くて、是非とも皆様にもお伝えしたくなりました。3月を過ぎれば、きっと満開になっている事でしょう。美濃加茂にみえた際は一度天狗山に寄ってみて下さい。満開のお花を撮ったら、見せて下さいね～楽しみにしていますね🌸



美濃加茂市に春を
みつけました!!



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21