

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

太陽の日差しも少しずつ暖かくなってきました。梅や桜の花も咲き始め、お花見の季節となりました。3月は桃の節句がありました。今回は折紙でつるし雛作りをしました。素敵なつるし雛の完成です！！



ひな祭り

ぼたん通信

4月号



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

色とりどりの花が咲き揃う季節となりました。パワーリハビリでは春の野球大会を行いました。バットでボールを打ち、ボールが向かった先の点数が得点に！皆さん、高得点を狙って真剣な表情で打ちました☆バットを思い切り振る事で、腕の運動にもストレス発散にもなりました(^v^)/



春の野球大会

一般財団法人 脳神経疾患研究所
附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川
〔令和七年四月十五日発行〕

★南東北須賀川通所コラム★

よい歯（4月18日）にちなんで

【クイズ】

問題 1) 唾液が多い人と少ない人のどちらが虫歯になりにくいでしょうか？

- 1：唾液が多い人
- 2：唾液が少ない人
- 3：どちらも変わらない



問題 2) 奥歯を磨くコツは何でしょうか？

- 1：口を大きく開ける
- 2：口を小さく開ける
- 3：つまようじを使う



問題 3) 歯磨き粉を使って歯を磨いた後、どの程度口をすすぐとよいでしょうか？

- 1：すすがない
- 2：念入りに 10 回以上すすぐ
- 3：軽めに 1～2 回程度すすぐ



{答え}

1) 1：唾液が多い人



唾液には抗菌作用や食べかす・歯垢を洗い流す効果があります。量が多ければ唾液の働きも強くなる為、唾液が多い人の方が虫歯になりにくい傾向にあります。

2) 2：口を小さく開ける

大きく開けると頬が引っ張られるため奥に届きにくくなります。小さく開き、唇の角を歯ブラシで軽く引っ張るようにしてみましょう。



3) 3：軽めに 1～2 回程度すすぐ



歯磨き粉には、歯の健康にとってプラスとなる成分が含まれています。「フッ素」が含まれる歯磨き粉は虫歯予防の効果も期待できます。そんな有効成分も必要以上にすすぐと水に流されてしまいます。軽く 1～2 回すすぐ程度にとめておきましょう。

当施設への見学も随時行っておりますのでお気軽にお問い合わせ頂きたいと思ひます。また施設内の環境につきましても浴室等時間によって見学もできます。どうぞよろしくお願い致します。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3129 (直通)

ファックス (0248) 72-9590 (共通)

営業時間 8:30～17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財) 脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248) 73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ