

12月の活動予定表

月	火	水	木	金	土
※状況により予定変更となる場合もございます。 あらかじめご了承ください。				1	2
				体力測定	体力測定
				グループ体操・活動	グループ体操・活動
4	5	6	7	8	9
体力測定	体力測定	体力測定	体力測定	予防体操	予防体操
グループ体操・活動	グループ体操・活動	グループ体操・活動	グループ体操・活動	グループ体操・活動	グループ体操・活動
11	12	13	14	15	16
創作活動	創作活動	創作活動	創作活動	みづき会	音彩サークル
18	19	20	21	22	23
オカリーナ千歳	誕生会 グループ体操	誕生会 グループ体操	おやつ作り	おやつ作り	誕生会 クリスマス会
25	26	27	28	29	30
クリスマス会	忘年会	忘年会	忘年会	忘年会	忘年会
おやつ作り	徳実穂会来所				

ご利用者様・ご家族様へのお知らせ

毎年、12月に年賀状作成の活動を希望者を募って行っておりましたが、近年希望される方が激減しており、今年度の年賀状作成は実施しないことになりました。

まことに申し訳ありませんが、よろしくお願いたします。

シップ袋のご協力ありがとうございます。



盲導犬協会へのシップ袋の寄付に皆様から大変ご協力をいただきありがとうございます。
これまでのトータル**504枚**となりました。
今後とも引き続きよろしくお願申し上げます。

唾液が持つ7つのはたらき

□の中はいつも唾液でうるおっていることが大切です。なぜなら、唾液の持つはたらきには以下のような7つの重要な作用があるからです。

- ①洗浄作用 食べかすや菌を洗い流す。
- ②抗菌作用 細菌の繁殖を防ぐ
- ③潤滑作用 粘膜を傷つけにくくして、細菌や食べ物が粘膜につきにくくする。
- ④緩衝作用 酸を中和して虫歯を防ぐ
- ⑤再石灰化作用 酸で溶けた歯を修復する。
- ⑥保護作用 歯を保護する
- ⑦消化作用 唾液中の酵素アミラーゼでデンプンを分解し、消化を助ける

□が乾いて唾液が少なくなる原因は、水分の摂取が少なかったり、鼻がつまって常に口呼吸になっていたり、薬の副作用などが考えられます。また、会話をする機会が減ってしまうと口を動かさなくなり、結果的に唾液も分泌されなくなります。

高齢でお一人暮らしの方は、話す機会が少なくなるので、特に注意が必要です。

左のチェックリストでこれらの自覚症状があったら口腔乾燥症の可能性がります。歯科医院でご相談してみたいかがでしょうか。