



### 令和7年度のベストスマイル大賞！

令和7年度のベストスマイル大賞は、男子プロバスケットボール選手、五十嵐 圭選手(アルビレックス BB 所属)に決定したそうです。

<https://www.ha-niigata.jp/topics/public/detail/id/138>



昨年、3シーズンぶりに新潟アルビレックスBBへ復帰し、故郷・新潟のチーム再生のため、今年からは社長補佐・強化部長補佐としての役割も担っています。そして、45歳の今もなお現役選手としてプレーを続け、新潟県民に勇気と感動を与えてくれています。そのスマイルも素晴らしい、「いい歯でにいがたを元気にしてくれる」存在ですね。これからもぜひ頑張ってほしいです！

燕歯科医師会 会長・高井晃先生が、「カイゴのチカラ」No.135（12月号・雑誌URL：<https://www.sssc.or.jp/shuppan/>）の記事で要介護高齢者の口腔ケアについて、理想的には毎食後1日3回、歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロスなどを用いて丁寧にケアすることが望ましい一方で、実際は多くの利用者・入居者のケアを担う皆さまにとって、毎回実施するのは現実的に難しいという課題について触れています。そこで、「1日1回・約3分で行える、現実的かつ効果的な普及型口腔ケア」の方法について分かりやすく解説されました

普及型口腔ケアで使用する器具は、以下の4種類です。

- 1.電動歯ブラシ
- 2.口腔ケア用スポンジブラシ
- 3.軟毛歯ブラシ（または舌ブラシ）
- 4.うがい薬

この中で導入時に最もハードルになりやすいのが電動歯ブラシですが、誰が実施しても技術差が出にくくなるため、とても重要なアイテムで、高価なものは必要なく、2,000～3,000円程度の機種で十分とのことです。

なお、記事の内容を動画でも公開しておりますので、ぜひご覧ください。

[https://www.youtube.com/watch?v=TI7MI\\_79EsE](https://www.youtube.com/watch?v=TI7MI_79EsE)

2026 01

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 休診	2 休診	3 休診
4	5	6	7 休診	8	9	10 17時まで
11 休診	12 休診	13	14 休診	15	16	17 17時まで
18	19	20	21 休診	22	23	24 17時まで
25	26	27	28 休診	29	30	31 17時まで

