



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います。そのスマイルも素晴らしく、「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ください！

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ていました

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。

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

2026.01

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

