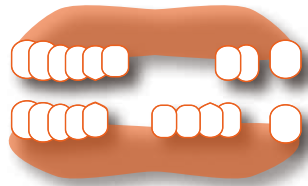
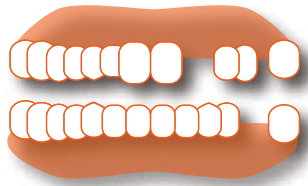


加齢とともに失われる歯の本数

60~64歳 4.6本 70~74歳 8.6本



平成28年度歯科疾患実態調査 損失歯一人平均（厚生労働省）より

～口の健康は日頃のケアから～



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

口のトラブル、あなたは大丈夫？

あなたの口にトラブルはありませんか。今は特に感じていない人が多いかもしれませんが、トラブルの「種」は日々、わずかな変化のため、とても気づきにくく、知らないうちに進んでいきます。

さあ、あなたも今のうちに、口をケアする健康法を身に付けましょう。

●まずはチェックリストで早期発見 ✓を入れてみましょう。

- 歯によく食べ物が詰まる
- 口臭が気になる
- 舌が汚れている
- 食事に時間がかかる
- 飲み物や汁物でむせる
- 口が湿っている
- かみにくい食べ物がある
- 飲み込んでも食べ物が口に残る



1つでも当てはまったら、早めにかかりつけ歯科医に相談して対策を始めましょう。

●口をケアしておいしく食べる

食 事	体 操
<p>食事は1日3回、毎日繰り返す最適なトレーニングです。少なくとも1食1品は、しっかりかめるメニューを取り入れましょう。</p>	<p>口周りを動かすトレーニングを続けることで、口の機能低下を防ぎます。予防のためにも毎日口を動かすと脳も活性化し、表情がいきいきとします。</p>
<p>調理のコツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食材を大きめに切ると、口を大きく開けてしっかりかむようになります。 ●1品料理より定食風にすることで、品数が増えて、栄養バランスが整いやすくなります。 	<p>舌のトレーニング</p> <p>舌を動かすことで、唾液の分泌を良くする効果があります。</p>
<p>食べる順番</p> <p>①肉・魚・大豆・卵 ⇒ ②野菜 ⇒ ③主食</p> <p>60歳代頃までは、食べすぎを防ぐため「野菜から」と言われます。60～70歳代からは食べる量が減るので、肉・魚・大豆・卵から食べて、不足しがちなたんぱく質を最初にとりましょう。</p>	<p>①口を大きく開けて舌を前に出し5秒キープを3回</p> <p>②舌を前に出して左に動かし5秒キープ、右に動かし5秒キープを3回</p> <p>③舌を前に出し、くちびるに沿ってぐるりと3周</p>



高齢者の人権

内閣府は、人権に関する国民の意識を把握するために人権擁護に関する世論調査を行っています。その調査の中で「高齢者に関し、現在、どのような人権問題が起きていると思いますか」という質問項目に対して、最も多かった回答は「悪徳商法・特殊詐欺の被害が多いこと」でした（平成29年10月調査）。実際にこれらの被害者の8割が、高齢者だと言われています。

高齢者は、「お金」「健康」「孤独」の3つの不安を抱えており、犯人や悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。また、高齢者は自宅にすることが多いため、電話や訪問による被害に遭う確率が高くなるのです。

では、高齢者が被害に遭わないようにするためにはどうすればいいのでしょうか。まずは、高齢者が被害に遭いやすい事例や手口などの「情報」を集めることが、とても有効です。例えば、複数の事業者が役回りを分担してだまそうとする「劇場型勧誘」は、高齢者が巻き込まれる典型だそうです。

しかしながら、高齢者の中には、他人の言うことを疑わず素直に信用してしまう人や、だまされたことに気がつかない人もいます。そこで、高齢者自身が問題意識を高めるとともに、家族が日ごろから高齢者の様子を気にかけて、見守っていく必要があります。さらに、最近では、高齢者の一人暮らしなども多くなっています。近所の人や地域の人々、自宅を訪れる介護職員や宅配業者などの事業関係者が連携を取りあい、「見慣れない人物が出入りしている」「見慣れない段ボールや新しい商品を見かける」「お金に困っていそう」「大金を下ろそうとしている」など、高齢者の変化に気づき、いつもと違う行動がないか見守りを行いながら、必要に応じて声をかけ相談にのれるような関係づくりを行うことがとても大切です。

▷問い合わせ 社会教育係(☎223局3546)

おいしく食べよう！ いつまでも

口が健康になると
体ぜんぶが
生き生き！



かかりつけ歯科医を 持ちましょう

皆さんは、かかりつけ歯科医をお持ちですか。歯の並びや唾液の量などは年齢とともに変化するため、ケアの仕方も口の状況に合わせて変わります。歯ブラシや歯間ブラシなど、道具の選び方や使い方のアドバイスを受けましょう。

また、むし歯や歯周病など、歯や歯ぐきのトラブルもチェックしてもらいましょう。かかりつけ歯科医で定期的にチェックしてもらい、自分に合ったアドバイスを受けましょう。



歯周病検診を受けていますか

今年度40・50・60・70歳になる人を対象に、歯周病検診を行っています。対象者には、5月に案内を送っており、600円で受けられます。期限は令和2年2月29日(日)までです。口にトラブルがないと思っている人も、歯周病検診を受けましょう。