

# 保健師からの ちょっといいはなし!

## ずっとずっと いっしょがいいな 自分の歯



### 食べたらずくに歯磨きを

### 食べたらずくに歯磨きを

家庭において、自分でできるお口のお手入れの代表は歯みがきです。物を食べたらずくに、歯垢のたまりやすいところ「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「奥歯の噛み合わせ」を重点的に、丁寧に磨きましょう。また、歯ブラシは古くなると機能が弱まり、同じ時間磨いても、歯垢をしっかりと落とせません。歯ブラシの交換時期は、磨き方や磨く回数によりさまざまですが、少なくとも1か月を目安に交換すると良いと思います。交換日を毎月1日とか10日と決めておくのも良い方法です。また、歯ブラシによるブラッシングだけでは、毛先の届かない部分など歯垢の除去に限界があります。糸ようじ(フロス)や歯間ブラシを併用し歯垢を除去しましょう。また、歯だけではなく、舌の清掃をすることも重要です。舌の清掃は忘れがちですが、細菌の繁殖を抑制するのに有効です。入れ歯をはずした後、入れ歯のお手入れだけでなく、口の中、特に舌の清掃をすることをおすすめします。

### 受けていますか?

### 歯の定期検診

同じ仲間の生活習慣病に位置づけられています。

皆さんは、8020運動をご存じですか? 80歳になっても、自分の歯を20本以上保とうという運動のことです。なぜ20本なのか、その理由は、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるからです。私たちの生命活動は食べることによって支えられています。食べるために無くてはならない器官が歯です。では歯を失う2大原因は?それは歯周病とむし歯です。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病と

歯科検診も年に1〜2回受けることが必要だと言われています。また、歯石は、唾液の働きで歯垢(プラーク)が石灰化したもので歯周ポケットにたまって、歯周病菌の温床となります。歯科検診で定期的に歯石を除去することで、歯周病の進行を予防でき、歯がツルツルで爽快になります。

80歳になっても自分の歯で食事ができるように、歯・口の中のお手入れを始めてみましょう。

# こちら地域包括支援センターです

## 主な業務 (費用は無料です)

### ●介護予防マネジメント

介護が必要とならないように、健康支援サービスを利用し、現在の状態の維持向上を目指します。

### ●介護予防支援事業

要支援1・2のかたを対象に、要介護状態にならないよう、介護予防サービスを利用し、現在の状態の維持向上を目指します。

### ●総合相談・権利擁護

高齢者の相談に対応します。必要があれば、訪問相談を行います。

### ●包括的継続的マネジメント

介護保険を支えるケアマネージャーさんなどの相談に対応します。

地域包括支援センターが役場1階にスタートして1年が経ちました。

地域包括支援センターは、高齢者が安心して生活するための、身近な相談場所です。介護に関する相談や悩みはもちろんのこと、健康や福祉、医療や生活などの相談にも対応します。「どこに相談するかわからない」といった悩みもまずはご相談ください。相談内容や問題に応じて、行政機関、医療機関、介護サービス事業者、民生児童委員など必要な機関へ橋渡しを行います。

問合せ 地域包括支援センター  
(住民福祉課内)

☎62-1230 内線163

