かかりつけ歯科医を持ちましょう 11月8日は「いい歯の日」

いつまでもおいしく、楽しく食事を取るために口腔の健康は欠かせません。毎日のセルフケアに加え、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な点検が必要です。

●歯の健康と健康寿命の関係

歯や口の状態は、食事や会話だけでなく、健康寿命にも深く関係しています。自分の歯が少ない人は、要介護状態になるリスクが高まることが分かっています。いつまでも元気に過ごすためには、自分の歯を大切にし、定期的に歯科医院を受診して口腔の健康を維持しましょう。

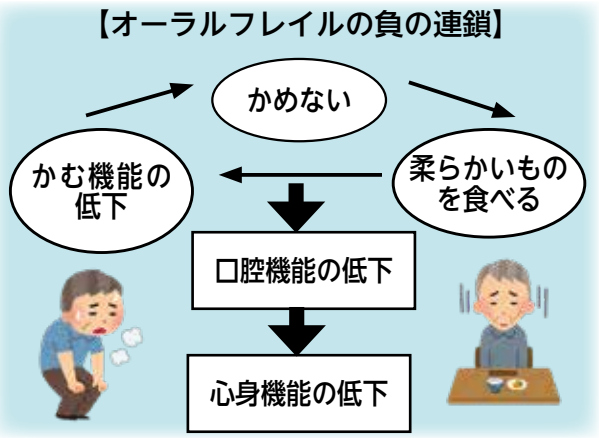
●「オーラルフレイル」に注意

オーラルフレイルとは「口腔機能の衰え」のことです。滑舌の低下、食べこぼしや、むせ、かみにくさなど、口に関する「ささいな衰え」が積み重なった状態です。

こうした衰えを放置すると、栄養状態の悪化や心身の機能低下につながり、要介護状態になるリスクが高まります。

【こんな症状ありませんか】

- むせる、食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 口が乾く、臭いが気になる
- 自分の歯が少ない、顎の力が弱い



【「お口の元気」を保つ口腔体操】

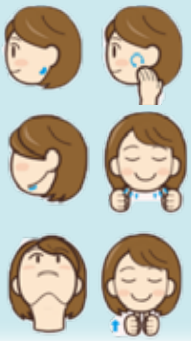
●唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促し、口の乾燥予防に役立ちます。
1日3回、食事の前などに行いましょう。

耳下腺
耳の前を指全体でやさしく円を描くようにマッサージする。

顎下腺
あごの骨の内側を親指で下から押すように刺激する。

舌下腺
あごの先の内側を両手の親指でゆっくり押し上げる。



●パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」を大きな声ではっきり発音する体操です。唇や舌の動きを鍛え、食べる力や飲み込む力の維持につながります。

① 「パ」… 唇の力を鍛える
② 「タ」… 舌の前方の動きを鍛える
③ 「カ」… 舌の奥の動きを鍛える
④ 「ラ」… 舌全体の動きを鍛える

各発音8回を2セット、毎日続けてみましょう。

※画像は日本歯科医師会HPより引用

●歯科医院を受診しましょう

口腔の健康のためには、歯科医院の受診と正しいホームケアが大切です。歯ブラシやフロス・歯間ブラシなどの清掃器具は、どれが自分に合っているかを判断するのはなかなか難しいものです。歯科医院を受診することで、治療や歯のクリーニングだけでなく、自分に合った正しいホームケアについてもアドバイスをもらうことができます。最後まで自分の口からおいしく食べられるように、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診しましょう。

●歯周病検診も実施しています

市では、20歳以上の該当する年齢の人へ歯科医院での歯周病検診を実施しています。

詳細は市HPから



●問い合わせ

生涯歯科保健連絡会事務局　健康づくり課（☎656・6527）

冬場に多発！寒いこの季節は「ヒートショック」に御用心

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することで、体調に異常をきたすことをいいます。

心臓や血管に負担がかかるため、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす可能性があり、交通事故による死亡者数の約３倍※となっています。

※消費者庁「みんなの消費安全ナビ」より



●注意すべきタイミング

特に冬場では、入浴時に事故が多発します。その原因として、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖房の効いた温かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。これにより、ヒートショックが引き起こされます。

●注意が必要な人

高齢者や血圧が不安定な人、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことのある人は注意が必要です。

●入浴中の事故を防ぐためには

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。

「自分は元気だから大丈夫」と過信せず「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。

●ヒートショック予報

ヒートショック予報は、気象情報に基づく家の中でのヒートショックのリスクの目安です。家の構造や設備、体調によって、健康への影響は異なります。入浴時には浴室や脱衣室を温めるなど、温度差を少なくして過ごしましょう。

※ヒートショック予報は日本気象協会ＨＰから

●問い合わせ／健康づくり課（☎656・6527）

ヒートショック予防のポイント

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
⇒ポイント：湯が沸いた後に風呂のふたを外しておく

②湯温は 41 度以下、湯に漬かる時間は 10 分までを目安にする
⇒ポイント：風呂につかる前には、かけ湯を十分にしてから入浴する

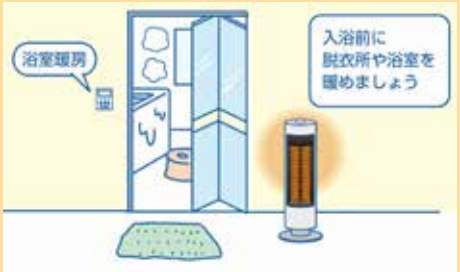
③浴槽から急に立ち上がらない
⇒ポイント：手すりや浴槽のへりにつかまってゆっくり立ち上がる

④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

⑤風呂に入る前に、同居する家族にひと声掛ける

⑥入浴中の家族（特に高齢者）の動向に注意する
⇒ポイント：時間が長い、音が全くしない場合は声を掛ける





※画像は政府広報オンライン「交通事故死の約３倍?! 冬の入浴中の事故に要注意！」より引用