



高齢者の口腔ケア

もっと
口の中のケアを
気にしましょう



高齢者は、歯の数や唾液の分泌量の減少、飲み込む機能の衰え等から、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎、窒息、低栄養等の危険が高まります。



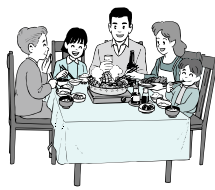
歯が悪いからといって軟らかいものばかり食べていたり、外に出るのがおっくうで人と話すことがほとんどなかった

り…。このような消極的な行動をとっていると、口腔機能はどんどん衰え、「口の寝たきり」になってしまいう危険性があります。



こまめに口腔ケアを行えば、これらの危険は無くなります。さらに食事や会話が楽しくなることで、生活の質も向上します。

口の中の健康は、からだ全体の元気の源とも言えます。



口の中を健康に保つために 続けたいケアポイント

口の中を健康に保つためには、日頃の口腔の手入れや口の体操が大切です。

【口腔清掃】

- ◎ 毎食後の歯磨き
- ◎ 入れ歯の手入れ
- 必ず口から外して表も裏も磨きましょう。

◎ 舌の手入れ

細菌繁殖や口臭予防のために舌の汚れも取りましょう。

【口腔体操】

- ◎ 口を閉じたり、ほほを膨らませたりすぼめたりする。
- ◎ 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。
- ◎ 舌を出して、上下や左右に動かしてみる。



福祉介護課では、9月から口腔機能の向上を目的としたお口元気教室を開催します。詳細は、広報みほ8月号をご覧ください。

◇ 問合せ 役場福祉介護課 地域包括支援係 ☎ 88510340 内線 113

《7月の乳幼児健診》

- ◇ 受付時間 午後1時30分～2時
- ・ 3歳児健診 7月6日(月)
対象：平成24年4月～5月生
- ・ 4カ月児健診 7月13日(月)
対象：平成27年3月生

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時
都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎ 869-4820

月	日	診療科	医師	電話番号
6月	14日(日)	森脇整形外科 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎ 843-7888 ☎ 892-3640
	21日(日)	南平台メディカルクリニック 古橋医院	阿見 稲敷	☎ 888-0888 ☎ 0299-78-3770
	28日(日)	阿見第一クリニック 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎ 887-3511 ☎ 892-7011
7月	5日(日)	おおさわ眼科 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎ 843-7272 ☎ 834-5777

6月は「食育月間」です 毎月19日は食育の日です

今年度から食事摂取基準が変わり、食塩摂取量が18歳以上の男性で1日9.0g⇒8.0g未満、女性で1日7.5g⇒7gになりました。

普段の食事から薄味に慣れ、素材の味が楽しめるように、世代を問わず食を選択できる力をつけましょう。

生活習慣病予防のため、毎月19日には毎日の食事を振り返ってみましょう。

《ひとことコラム》

行楽によい季節になりました。そんな時、各地にある「いばらき健康づくり支援店」でバランスの良い外食をしてみたいかがでしょうか。

詳細は、いばらきの食育・健康づくりホームページ「いばらき健康づくり支援店」(http://www.shokuiku.pref.ibaraki.jp/shienten/shienten_list.html)をご覧ください。