

みんなのあんしん
介護保険

口腔機能を 向上させよう

高齢期は歯の数の減少や、唾液の分泌が減る、飲み込む機能が衰えるなどから、栄養を摂りにくくなったり、口内に細菌が繁殖しやすくなったりします。そのため、低栄養や気道感染・肺炎を引き起こすこともあります。口腔のケアを毎食後必ず行いましょう。

口腔機能向上の

ポイント

- ①食後、歯磨き、うがい、洗口剤などで口内を清潔に保ちましょう。
- ②歯を磨けないときも、うがいなどで食べ残しが残らないようにしましょう。
- ③義歯(入れ歯)の点検など、定期的に歯科医の検診を受けましょう。

介護保険制度説明を開催します

7月・8月で65歳になられる方を対象に、制度説明会を開催します。皆さんのご出席をお待ちしています。

なお、対象以外の方もお気軽にご出席ください。

時間は各会場とも10時からです。

◇7月22日(水)

武雄市役所 1階会議室

◇7月23日(木)

北方支所2階第1会議室

◇7月24日(金)

山内保健センター機能訓練室

介護保険料納付日のお知らせ

7月(2期)の保険料の納付日は次のとおりです。

◇納付書払いの納期限

7月31日(金)

◇口座振替の口座引落日

7月31日(金)

☎ 杵藤地区広域市町村圏組合
介護保険事務所

☎ 0954-69-8222

(市外局番からダイヤルしてください)

武雄市 暮らし部 健康課

☎ (23)9135



担当:井手

○介護保険事務所のホームページ
<http://www.kitou-web.jp/kaigo/>

■口腔の状態は全身の健康に関係します

歯と口腔の健康を守ることは、全身の健康に関係します。歯がしっかりしているかどうかは、栄養がきちんととれるか、からだを動かすときに歯を食いしばれるかなどに関係します。また口腔内に細菌が繁殖すると、口内炎になったり、気道感染・肺炎を招いたりすることも少なくありません。

■口腔機能のポイント

◎毎食後、きちんと歯磨きを

歯ブラシ、歯の間をみがく歯間ブラシやデンタルフロスなど、用途に応じて使い分けましょう。

◎ときには舌の手入れも

細菌の繁殖防止には舌の手入れも大切です。口臭予防にもなります。舌手入れ用ブラシなども販売されています。

◎洗口剤で隔々まで清潔に

抗菌剤を含む洗口剤(うがい薬)でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられ、誤えん性肺炎の予防に効果的です。

◎義歯(入れ歯)の手入れを忘れずに

毎日しっかりと手入れをして、半年に一度は歯科医の定期検診を受けましょう。

作って食べたい おばあちゃんのおやつ募集!

昭和時代に家庭で食べられたおやつで、若い世代へ伝えたい味をご自宅で実演して下さる女性を募集しています。ご協力いただいた方には、謝金を差し上げます。

☎ たけおの食育寺子屋実行委員会
こども部食育課 ☎ (23)9217

=ふるさとおやつ調査員募集=

「作って食べたいおばあちゃんのおやつ」を取材していただく方を募集します。取材等は、調査員と専門スタッフが協力して行います。

◆募集期間 8月10日(月)まで

◆謝金 5,000円/年

◆調査時期 9月から2月までの年4回程度

※時間帯は午前10時から午後5時まで、2~4時間程度