

こんにちは 在宅介護支援センターです

来所・有線電話相談
月～金曜日 8:30～17:00
(有)8200
電話相談(24時間対応)
☎62-8200

お急ぎでない方は、できるだけ平日の昼間をお願いします。

介護保険制度は、平成18年4月から「予防」に重点を置いたものに一部改正されます。介護予防の観点から、「運動機能の向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」などの事業が実施される予定です。

今回は、この改正点に含まれている「口腔機能の向上」の観点から、歯みがきについて取り上げます。

○歯みがきは、むし歯や歯周病予防のためだけだと思いませんか？

口の中を清潔にすることは、ただ単に歯垢を取り除き口の中を清潔に保つということだけではなく、全身の健康、食への意欲、口臭予防、人との交流促進など右記のような効果があります。

○歯みがきは、いつしますか？

毎食後行なうことが望ましいですが、1日1回でも徹底し口の中を清潔にすることで、衛生面の問題はほとんど解決します。寝る前に必ず行ないましょう。



○歯みがきは、どのように行ないますか？

- * やわらかい歯ブラシを使い、痛くない程度の力で、細かく動かすのがポイントです。
- * 入れ歯は寝る前に外してきれいに洗いましょう。
- * 歯のない方も、ごくやわらかい歯ブラシやスポンジブラシで歯ぐきや粘膜の掃除をするとよいでしょう。
- * 舌が汚れているようであれば、舌の汚れを取る専用ブラシもあるので、それを使ってやさしく掃除してください。

歯みがきの効果

むし歯や歯周病などの口腔疾患の予防
咀嚼(噛むこと)摂食・嚥下(飲み込むこと)発音などの機能の維持・改善
唾液分泌の促進
正常な味覚の維持...食欲増進、高血圧・糖尿病の予防
口呼吸や薬物による口腔乾燥、嚥下困難の予防、脱水の早期発見
口腔内細菌による二次感染の防止・発熱の予防・細菌性心内膜炎の予防
口腔内細菌による二次感染の防止・誤嚥による嚥下性肺炎の予防
歯みがきによる手や腕や首のリハビリテーション
歯みがきのための座位や洗面所への移動による身体機能の向上と自立支援
日常生活リズムの回復
家族や社会との関係の維持...会話などコミュニケーションの向上
精神的な安定、心地よい睡眠
その他

健康ガイド

我が家は健康家族 平成17年度「健康標語」
よくかむと 体も元気 歯も元気

境小学校6年 平出 裕子 さん

12月の保健日程 (12月11日～1月10日)

健康診査・予防接種

事業名	対象	期日	受付	会場
4ヵ月児健診	平成17年8月生まれの人	12月19日(月)	午後1:10(集合)	保健センター
7ヵ月児健診	平成17年5月生まれの人	1月6日(金)	午後1:10(集合)	
10ヵ月児健診	平成17年2月生まれの人	1月6日(金)	午後1:45(集合)	
1歳6ヵ月児健診	平成16年5月～6月生まれの人	12月14日(水)	午後1:10(集合)	
B C G	平成17年8月生まれまでの人	12月21日(水)	午後1:15～1:45	

相談・教室

事業名	対象	期日	受付	会場
乳幼児相談	乳幼児とその家族	12月14日(水)	午前9:30～10:30	保健センター

【お問い合わせ】住民福祉課保健予防係 ☎62-9134 (有)8134