

こんにちは

◆地域包括支援センター
☎62-8200

地域包括支援センターです

口腔機能を保ちましょう

高齢期になると、飲み込みにくくなったり、むせやすくなる
ことがあります。むせることが多くなると誤嚥性肺炎(食べ物や唾
液が誤って気道に入り、その中の細菌によって起こる肺炎)を起
こす恐れもあります。

下記の項目に思い当たることがある方は口の機能
の低下が心配されます。

1. 半年前に比べて硬い物が食べにくくなった。
2. お茶や汁物でむせることがよくある。
3. 口の中の渇きが気になる。

口の健康を保ち、いつまでも美味しく食べるため
に、日ごろから口の手入れをしましょう。

1. 毎食後、歯磨きをして口の中を清潔に保ちましょう。
入れ歯も専用の歯ブラシで磨きましょう。
2. よく噛んで食べましょう
3. 定期的に歯科検診を受けましょう
4. 口の運動を試みましょう。

口を閉じたまま頬を膨らませたりすぼめたりする。舌を出して
上下左右に動かすなど。

歌を歌う、早口言葉を言う、パ・タ・カ・ラという四文字を繰り返
すことも口の機能の向上に役立ちます。

地域包括支援センターでは口の働きを向上させるための健口
クラブを開催しています。歯科医に直接口の中を見てもらったり、
歯科衛生士の指導で歯磨きを行ったり、唾液の分泌を促したり、
口の体操を行ったりする健康教室です。

参加を希望される方は地域包括支援センターにご連絡ください。



健康ふじみ21

◆住民福祉課 保健予防係
☎62-9134

いきいき通信

— 富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

4/2~4/8は発達障害啓発週間です

4月2日は「世界自閉症啓発デー」となっており、この期間で全
国的に発達障害の理解への取組みが行われます。

発達障害とは、LD(学習障害)、ADHD(注意欠陥多動性障害)、
自閉症、アスペルガー症候群、その他これに類する障害をさし、脳
の微細な部分がうまく働かないことが原因と考えられていて、し
つけや生活環境などの影響によるものではないと言われています。
しかし、現状では周囲に誤解されたまま、子供は、「わがまま」「乱暴」
「生意気」「だらしがない」など「困った子」として見られてしま
いがちで、しかられたり注意されたりすることが重なり、本人は傷
つき、だんだん自信や意欲を失っていきます。

また、保護者は「しつけや育て方が悪い」と言われ、自分を責め
てしまいがちです。トラブルを起こすたびに、子供にも強くあた
ってしまうこともあります。

何度注意しても、同じ失敗やトラブルを起こしている場合、そ
れは子供からの信号です。その原因に気づき、子供の特性にあっ
た支援を考えていくことがとても大切になります。

重要なことは、発達障害のある、なしに関わらず、その子がどん
なことができ、どんな魅力があるかとい
った“その子”に目を向けることです。みん
なで認めて支えその子のよき理解者とな
ること、その子の特性にあった支援を見つ
けていくことが大切です。



健康ふじみ21
歯の健康推進チームだより

教えて! 知って得する歯の健康マメ知識 ⑳

今回は、顎関節症の原因、治療法について、歯科医師に聞いてみました。

Q : 顎関節症はどうしてなるのか? 原因と治療法、痛い時の対処法を教えてください。

A : 顎関節症の原因は噛みあわせの異常にあると言われてきましたが、現在では顎関節症の原因はいくつか
あり、それらが積み重なって発症するのではないかとされています。原因には「くいしばり」や「歯ぎしり」
「歯をカチカチならす」などの顎や筋肉に負担のかかる癖やストレス、悪い噛み合わせなどがあります。

痛い時には痛み止めや抗不安薬といった薬を服用する方法もありますが、あくまで一時的に症状を和らげるもので根本的な
治療ではありません。顎関節症の治療法には、筋肉のマッサージや、口を大きくあける顎関節可動化訓練、生活指導、薬物療法、
また顎関節症治療用マウスピースを作る方法もあります。

自分に合った治療法を見つけるためにも、顎関節症でお悩みの際にはお近くの歯科医にご相談ください。



親と子の健康ガイド

4月 (4月1日~5月10日)

◆健康診査・予防接種

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成23年12月生まれ	4月20日(金)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成23年8月生まれ 平成23年9月生まれ	4月10日(火) 5月8日(火)		
10ヵ月児健診	平成23年5月生まれ 平成23年6月生まれ	4月10日(火) 5月8日(火)	午後1:40	
3歳児健診	平成21年3月~4月生まれ	4月6日(金)	午後1:00	
B C G	平成23年10月3日~平成24年1月4日生まれ	4月3日(火)	午後1:30	
	平成23年11月10日~平成24年2月11日生まれ	5月10日(木)		
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	4月9日(月) 5月7日(月)	午後1:15~1:50(受付)	
ポリオ	平成23年6月~平成23年11月生まれ(1回目)	4月5日(木)		
	平成22年12月~平成23年5月生まれ(2回目)	4月11日(水)		
	今までに受けられなかったお子さん	4月13日(金)		
日本脳炎	平成20年4月~平成20年7月生まれ(1回目)	5月9日(水)		

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	4月17日(火)	午前9:30~10:30	保健センター