

食事はしっかりよくかんで 認知症を予防しましょう！

認知症と歯の関係をご存じですか？残っている歯の本数が多い人や自分に合った入れ歯を使っている人ほど認知症になるリスクが低くなります。
お口の中を見直して、認知症を予防しましょう。

かむことを意識して 認知症を予防しよう

みなさんは食事をする時、一口に何回かんで食べていますか？

「よくかむ」ことは、唾液をたくさん分泌させ、食べ物の消化吸収を助ける効果のほか、むし歯や歯周病の予防などさまざまな効果があります。

また、歯と歯をかみ合わせた時の刺激は、歯の根っこから脳に伝わり、その刺激は脳の感覚や運動、記憶や思考、意欲をつかさどる部分の活性化につながるから認知症予防にもなると言われています。

現代の日本人の一口につきか

む平均は、10、20回とわれていますが、理想とされているのは30回です。しっかりよくかんで食事をするように心掛けましょう。

歯がない人は認知症の 発症リスクが高い！

厚生労働省の調べによると、残っている歯の本数が20本以上ある人に比べて、歯がほとんど無く入れ歯も使っていない人の認知症の発症リスクは1.9倍も高いことが分かりました。

また、しっかりかんで食事ができる人に比べて、ほとんどかめない人の認知症の発症リスクは1.5倍も高いとも言われています。

ます。

残っている歯が少なければ少ないほど、脳が刺激されなくなり、記憶や学ぶ力、意志決定や物事を考えるという働きをする脳の一部が萎縮してしまいます。そうならないためにも、むし歯や歯周病で歯を失わないように日頃から心掛けましょう。

また、歯が無い人は、自分に合った入れ歯を使うことが大切です。

定期的な歯科健診をするなどして、確認することをお勧めします。

残存歯 20本以上の人と
歯がほとんどない人の
認知症発症リスク
1.9倍



自分の歯を大切にしましょう

無料の歯科健診をご利用ください

町では4月から始まる生活習慣病予防健診に合わせて、無料の歯科健診を行います。また、20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳の方には節目健診として個別に通知をしています。

定期的に歯科健診を受け、自分のお口の中を見直しましょう。

申し込みを受け付けます（申込書の提出期限は3月9日）

健康福祉課 ☎66-2111内線275

平成30年度 放課後児童保育(児童クラブ)への入所

平成30年度の放課後児童保育（児童クラブ）への入所申し込みを受け付けます。現在入所している方も申し込みが必要です。

■対象者

放課後および土曜日に、家族が仕事などの理由で家にいない小学校1～6年の児童

■利用時間

▷基本保育時間

【平 日】下校時～18時
【土曜日】8時15分～13時

▷夏休み・冬休み

【平 日】8時15分～18時
【土曜日】8時15分～13時



■利用料金

月額5,000円程度（おやつなど実費負担分として）

■申込書の交付

各児童クラブ、各保育園、教育委員会事務局で交付します

■申込書の提出

3月9日(金)までに、各児童クラブ、各保育園、教育委員会事務局へ提出してください

■児童クラブ一覧

- ▷葛巻児童クラブ（葛巻小学校 ☎66-4664）
- ▷小屋瀬児童クラブ（小屋瀬保育園 ☎66-0400）
- ▷江刈児童クラブ（江刈保育園 ☎66-3639）
- ▷五日市児童クラブ（五日市保育園 ☎68-2131）

開催します

糖尿病予防講演会

知っているようで、意外と知らない「糖尿病」を学びきっかけにしませんか。生活習慣病の代表ともいえる糖尿病について、専門医が病気や予防について講演します。

【日時】3月17日（土）13:30～15:00

【場所】葛巻病院 活・いきホール

【演題】知って怖くない糖尿病

【講師】岩手医科大学医学部内科学講座

糖尿病・代謝内科教授 石垣 泰 氏

参加申し込みについては、健康福祉課へお問い合わせください。

お済みですか？

手続きは4月13日まで 通院交通費の請求

町では、人工透析や精神疾患、難病で町外の医療機関に通院する方の通院交通費を助成しています。請求がまだの方は、4月13日(金)までに忘れずに手続きをしてください。

【対象者】人工透析や精神疾患、難病で町外の医療機関に通院している方

【対象期間】平成29年4月から平成30年3月31日までに受診したもの

【必要なもの】

- ▷病院の領収書や診療明細書など
※通院した月日が確認できるもの
- ▷印鑑
- ▷請求書（紛失などされた場合には、保健センター窓口にて備え付けていますのでご利用ください）

大切な人の悩みに気付いてください

3月は自殺対策強化月間です

3月12日 全血献血 ご協力をお願いします！

午前

畜産開発公社
10:00～11:30

午後

役場前
13:30～16:00

輸血に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、多くの皆さまの年間を通じ安定した献血が必要です。献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤を安定的に供給するためにも、全血献血へのご協力をお願いします。