

6月4日～10日は 歯の衛生週間です

歯とお口の健康は
全身の健康の源

ものをかむために、歯が大切なことは誰もが知っていることです。歯は、食べ物をかみくだくだけでなく、あごの骨の発達を促したり、脳に刺激を与えて活性化させるなど、多くの役割を果たしています。歯は、発音や会話にも影響を与えます。

さらに、歯を失ったりかみ合わ

せが悪いと、胃腸障害や栄養障害、運動能力の低下など、全身の健康状態まで左右することになります。

歯とお口の健康管理は、むし歯や歯周病の予防のためだけでなく、楽しい食事や会話、美しい表情など、明るく豊かな生活や全身の健康を守るために欠かせない大切なものなのです。

よくかむことは 健康の源

○かむことの8大効用
よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために大変重要な働きをしています。よくかむことの効果は上の図の通りです。
まずは、いつもより5回多くかむようにしましょう。目標は1口30回かむことです。よくかむと、食べ物本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れるので、できるだけ薄味にし、よくかんで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。



参加者・家族の声

▶家族以外の人と話をすることで、イライラしていた気持ちが落ち着いた。(参加者)
▶早起きの回数が多くなった。会話の幅が広がった。(家族)



デイケア「ホッとサロン」 家から一步外に出るきっかけにしませんか？

➡ ころの病気を抱えている人を対象に、気持ちも身体もホッとできるサロンを開設しました。

このサロンは社会に出るにはまだ不安、自宅にいただけでなく行く場所が欲しい、病気や今後のことで悩んでいるので聞いて欲しい、人づきあいがうまくいかないなどの悩みを抱えた人たちを対象としています。

サロンではスポーツや調理実習などの活動を通して、生活リズムを整えたり、さまざまな人と交流し、健康的な生活や社会活動への参加が行えるようになることを目的としています。
不安なこと、心配なことがたく

さんあるかとは思いますが、先を急ぎすぎず、できることから私たちと一緒に一歩ずつ進めていきたいと思います。

★日程 月2回。
6月は12日(火)と28日(木)に行います。(基本的に第2月曜日・第4木曜日。変更することがありますので、広報カレンダーなどで確認してください。)

★時間 10時～11時30分

★場所 保健センター

★費用 1回200円

★対象者 ころの病気を抱えながら、自宅で暮らしている人。

★内容 スポーツや調理実習、創作活動などを行っています。現在は、約6人が参加しています。

介護認定を受けていなくても利用できます！

ホームヘルパーを派遣します

高齢者や障がい者の安心、安全な生活を支援するため、急な「けが」や「病気」で一時的に家事など日常生活の支援が必要な場合に、ホームヘルパーを派遣します。

◆対象者 ①高齢者…おおむね60歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯の人で、介護保険の認定を受けていない人。②障がい者…65歳未満の障がい者で、障害者自立支援法の給付を受けていない人。

◆支援の内容 調理、掃除、洗濯などの家事援助。
◆利用料金 派遣にかかる費用の1割相当額 例：1回(45分間)利用した場合の費用は1,900円で、その1割(190円)が自己負担となります。

※ヘルパーは、町が契約する町内の派遣事業所から派遣されます。同居する家族などの支援が受けられる場合や、入院が必要な場合など、ヘルパーを派遣できないことがあります。

介護予防教室の対象者を調査します

いつまでも元気で、住み慣れた町で暮らしていただけるように介護予防教室を実施しています。これまで春の健診で「基本チェックリスト」を受けた人が対象でしたが、今年度から春の健診を受けていない人でも教室に参加できるよう「基本チェックリスト」の調査を行います。

◆対象者 ①介護保険の認定を受けていない人 ②65～80歳の人で、春の健診で「基本チェックリスト」を受けていない人

◆実施方法 ▶65～74歳→郵送にて返信 ▶75～80歳→町の職員が家庭訪問で聞き取り調査。この結果により、介護予防教室の対象者を判定します。

※基本チェックリストとは…生活機能の状況を「運動」「口腔」「栄養」「物忘れ」「うつ症状」「閉じこもり」など25項目について「はい・いいえ」で記入するもの。例：日用品の買い物をしていますか？、15分続けて歩けますか？、週1回以上外出していますか など



歯つぴー教室が 始まりです

歯の生え始める前からのケアや離乳食の進め方についてのアドバイスなどを充実させるため「歯つぴー教室」を開催します。子育て中のお母さん方だけでなく、お父さんの役割のひとつとして歯みがきの仕方や孫へのおやつとの与え方など、家族と一緒に学んでみませんか？

▼対象 1歳未満の子どもを持つ家族とその子ども

▼内容 栄養士、歯科衛生士、保健師による離乳食の進め方や歯みがき、ガーゼみがきの方法

▼時期 ①平成24年8月下旬(対象・平成24年1月～5月生まれ)

②平成25年3月上旬(対象・平成24年6月～12月生まれ)

▼その他 対象の人には通知しますので、ぜひご参加ください。

平庭高原つつじまつり 塩の道ウォーク

「健やか 爽やか ウォーク日本1800 歩いてニッポンを元気に」と題し、健康の維持増進、環境活動への参加、観光に寄与、教育に貢献という4つの理念のもと、岩手県ウォーキング協会が葛巻町でウォーキング大会を開催します。

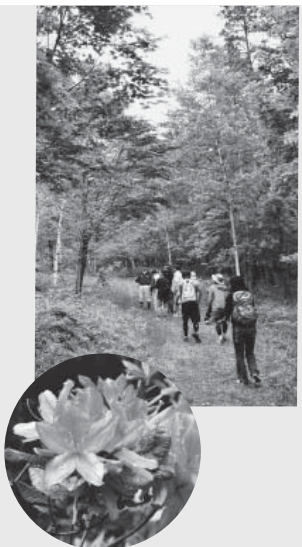
■期日 平成24年6月10日(日)11時スタート。集合・受付時間：10時30分～10時45分、出発式：10時45分～10時55分

■実施(集合)会場 森のこだま館駐車場

■主催 県ウォーキング協会(主管：北上市ウォーキング協会)

■共催 葛巻町ほか

■内容 ①コース 平庭高原内ウォーキングコース(スタートおよびゴール：森のこだま館) ②距離 約10km ③歩行形態 団体歩行 ④参加費 300円(小・中学生は無料) ⑤持参品 ウォーキングに適した服装およびシューズ、雨具、帽子、タオル、保険証(コピー可)、スポーツ飲料、おにぎり(昼食)など ⑥参加方法 当日、会場内で受付 ⑦その他 中学生以下の参加者は、保護者などの同伴が必要。当日は、「1人1植運動」として募金活動を行います。大会中に発生した負傷・疾病などについて、主催者は緊急処置以外の責任は負いません。天候によりコースを変更する場合があります。



保健師からの まごころ便 ②



高橋幸奈
保健師
歯科保健担当

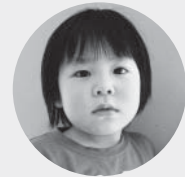
健康くずまき21プランの中で、歯の健康の目標を「8020(ハチマル・ニイマル)を目指します」と掲げています。「80」は年齢、「20」は歯の数で80歳になっても自分の歯を20本以上を保とうという事です。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食べられます。

私が幼いころ、NHKの「おかあさんといっしょ」という番組で、歯みがきコナーがありました。私はそれを見て歯みがきが大好きになり、毎回、自分でみがいた後、母に仕上げみがきしてもらっていました。そのおかげで、小学1年生までむし歯0本でしたが、その後母の仕上げみがきを卒業したとたん、むし歯が…。私も、母もとてもがっかりした思い出があります。その後、永久歯の並びが悪く、矯正歯科に高校まで通いました。治療は痛くて大変でしたが、つらい思いをしたのだから…と一生、歯を大切に8020を目指そうと思っています。

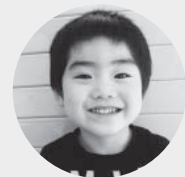
子どものころから、むし歯予防の生活習慣が身につけば、大人になっても、それが歯周病の予防へとつながります。歯の8020達成へとつながります。歯の衛生週間に合わせて、少し歯の健康について考えてみませんか。いつまでも、歯を健康に保つことで、全身の健康を保ち、日常生活をいきいきと過ごしましょう。

ぼく 虫歯ゼロ わたし

5月16日の幼児歯科健康診査で、虫歯がなかったお友達です。



あさひ 聖祈くん
(3歳・城内小路)



りゅうじん 竜人くん
(3歳・茶屋場)



ゆずは 柚葉ちゃん
(3歳・茶屋場)



むつみ 睦ちゃん
(3歳・城内小路)