

# 入れ歯を清潔に保ち 病気を防ぎましょう

毎日食事をするとき、食器はど  
うされていますか？ 使ったまま洗  
いもせず、汚れたままの食器に料理  
を載せて食べる人はいないと思いま  
す。食事の後、使った食器は洗って  
乾燥させてから食器棚に戻します。  
食器と同じで、入れ歯も使ったら  
洗って清潔にすることが大事です。  
自分の入れ歯の状態や磨き方につ  
いて確認してみましょう。

## 入れ歯の役割

- ▼よくかめるようになり、食生活が豊かになります。
- ▼かみ合わせが安定し、発音がはっきりします。
- ▼口の周りのしわが伸びて、若々しさを保てます。
- ▼奥歯でかみしめることができることでしっかりと踏ん張り、バランスも保たれ、転倒防止につながります。
- ▼かむことで脳への血流量が増し、認知症の予防につながります。

## 入れ歯の手入れ方法

入れ歯を外し、流水で入れ歯に付いている食べかすやヌルヌルとした菌垢の固まりを洗い流します。このとき、入れ歯は滑りやすいので、万が一落としても割れないように、入れ歯を手を持って、水を張った洗面器を下に置きます。

次に、歯ブラシを使い、ヌルヌルとした菌垢がなくなるまできれいに磨き、流水でもう一度きれいに洗います。

## 入れ歯の手入れ方法Q&A

- Q いつ磨いたらよいですか？  
A 毎食後に磨くのが理想ですが、少なくとも1日1回は丁寧に洗いましょう。
- Q 夜寝る時には入れ歯を外した方がよいですか？  
A 夜寝る時は外し、顎や歯ぐきなどお口の中を休ませましょう。また、外した入れ歯は水につけておきま

しょう。乾燥すると壊れやすくなります。

Q 歯磨き剤をつけて磨いた方がよいですか？  
A 歯磨き剤の多くに研磨剤が含まれているため、ブラシでゴシゴシ磨くと入れ歯が削れて傷つく恐れがあります。入れ歯専用の歯磨き剤がありますので、かかりつけの医師に相談してみましょう。

Q 入れ歯洗浄剤は使用した方がよいですか？  
A 入れ歯洗浄剤に浸しただけで入れ歯はきれいになりません。入れ歯洗浄剤はあくまでも補助であり、歯ブラシでしっかり磨くことが重要です。臭いや着色、汚れが気になるなどの場合には、できる限り毎日使用するのが理想ですが、最低でも週1〜2回使用することで効果が表れます。

Q 口の中を清潔にして肺炎を予防しましょう

65歳以上の高齢者の死亡原因のうち、3番目に多いのが肺炎です。この中でも、約7割が誤嚥性肺炎と言われています。

誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌や逆流した胃液が肺に流れ込むこと（誤嚥）が原因で発症する肺炎のこと

## 65歳以上の高齢者の主な死因

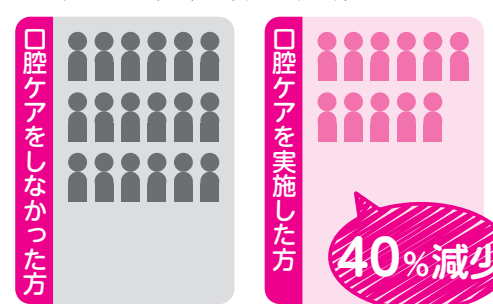
1位	悪性新生物（がん）
2位	心疾患
3位	肺炎
4位	脳血管疾患

※平成24年厚生労働省「人口動態統計」より

とです。

誤嚥性肺炎を予防するためには、口の中を清潔にすることが重要です。調査によれば、口の中を清潔に保ち細菌を減らすことによって、肺炎の発生率が40%減少させる効果があるとの結果が出ています。

## 肺炎発生率（2年間の統計）



※100%を100人に換算しての割合  
※平成13年日本歯科医師学会会報誌研究データより

## インフルエンザが流行する季節です

# 手洗いやうがいで予防を心掛けましょう

県内のインフルエンザは、昨年11月中旬から流行シーズンに突入しました。これは、例年と比較し2〜3週早い状況になっています。また、学校では例年3学期に本格的に流行するので注意が必要です。

## 予防方法① 予防接種

インフルエンザは、口や鼻から入ったウイルスが体の細胞に侵入し増殖します。この状態を「感染」といいますが、予防接種はこれを完全に抑える働きはありません。ウイルスが増えると数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛みなど、インフルエンザの症状が現れます。

この状態を「発症」といいます。ワクチンには、この発症を抑える効果が一定程度認められており、インフルエンザによる肺炎や脳症などの重い合併症を予防する効果があります。国が行った研究事業の調査では、65歳以上の健康な高齢者については、約45%の発症を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があったとされています。

インフルエンザワクチンは、接種すれば絶対にかからないというものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、たとえかかって重症化もある程度阻止する効果があります。

ただし、ワクチン効果の持続期間は、個人差もありますが、約5カ月間とされていますのでご注意ください。

## 予防方法② 手洗いやうがい

自宅や職場では、流水とせっけんを利用して手洗いやうがいをするとともに、こまめにうがいを行ってください。

## 予防方法③ せきエチケットの励行

せきやくしゃみの際には、ティッシュなどで口や鼻を覆い、できる限り人から離れてください。また、マスクの着用を心掛けてください。

## ぼく 虫歯ゼロ わたし

1月14日の幼児歯科健康診査で虫歯がなかったお友達です。



ひなた 小山 陽大くん (3歳・田子)



かなみ 森子 夏波ちゃん (3歳・茶屋場)



あおい 島田 葵生くん (3歳・茶屋場)

## 要介護認定を受けている方は 税金の障害者控除の対象に

65歳以上で、要介護1から5の認定を受けている方は、身体障害者手帳がなくても障がい者に準じる状態であるとして、税金の障害者控除を受けることができます。

対象者には、確定申告に添付する「障害者控除対象者認定書」を交付しますので、健康福祉課で交付手続きを行ってください。

■交付手続きに必要なもの ①印鑑 ②介護保険証

## 請求手続きを忘れずに！ 町外の医療機関への通院費助成

町は、人工透析および精神疾患、難病で町外の医療機関に通院する障がい者などの交通費を助成しています。通院費は3カ月ごとに保健センター窓口で請求できますので、対象者は忘れずに請求手続きを行ってください。

■請求手続きに必要なもの ①病院の領収書または診療明細書など(通院した月日が確認できるもの) ②印鑑