

箕輪町のすがた

1 2012 No.61

“箕輪の今”を毎月お届けします。

今回は、お口の健康についてお知らせします。

次回の箕輪町のすがたは2月25日(土)掲載予定です。

介護予防はお口の健康から

昨年6月の「箕輪町のすがた」では、お口の健康が生活習慣病などの病気と深くかかわっているということをお話ししました。今回は、介護予防の観点からお口の健康と歯科ドックの結果についてお伝えします。

あなたのお口の元気度をチェック

チェック ✓	半年前に比べて固いものが食べにくくなった
チェック ✓	お茶や汁物等でむせることがある
チェック ✓	口の渇きが気になる

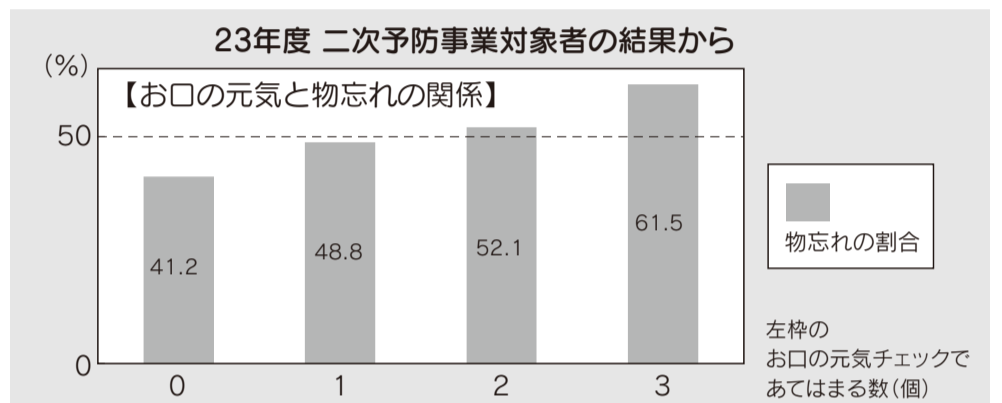
2つ以上あてはまると、「食べる」「飲み込む」機能が低下している可能性があります。食べる・飲み込む機能が低下すると、おいしく食べられなくなったり、食べ物が誤って気管に入ってしまう誤嚥を起し、そこから肺炎を引き起こすこともあります。

お口の元気と物忘れ

町の高齢者の実態調査から、お口の状態が元気な人ほど物忘れの割合が少ないことがわかりました。下図はそのグラフです。

よく噛むことで脳が刺激され、脳の老化が防げるということが最近の研究でもわかってきています。

※対象者は沢・大出・南小河内・北小河内・長岡の介護保険を利用していない65歳以上の二次予防事業対象者(集計338人)。



お口の元気な人ほど、物忘れの割合が少ないことがわかりました。

お口を元気に保つことが、介護予防につながります。

お口の元気でどんなこと？

お口を元気に保つことが介護予防につながります。よく噛むこと、そのためには歯や入れ歯がそろっていることが大切です。

よく噛める

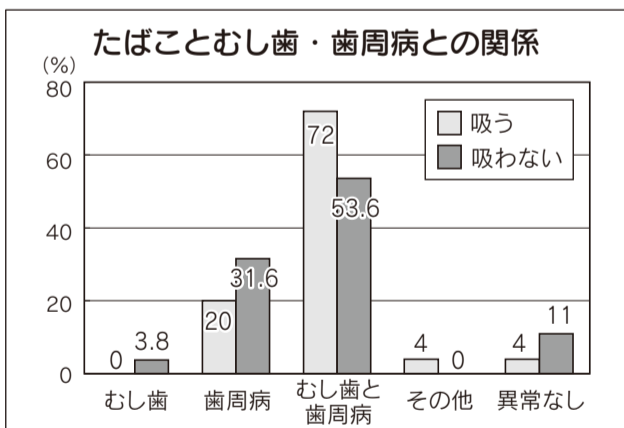
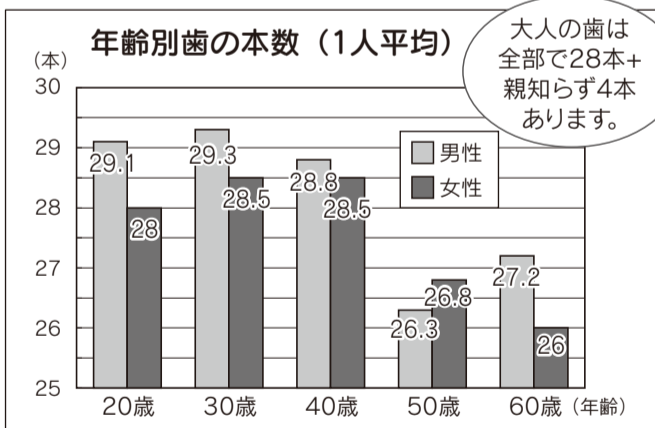
お互いに関係しています

歯や入れ歯がそろっている

歯科ドック結果から見る、お口の状態

町では平成23年度新規事業として「歯科ドック事業」を行い、これまでに延べ234人の方が無料クーポンを利用して歯科医院で歯科ドックを受けました。

※今年度の歯科ドックの受付は終了しました。



年齢とともに、歯の本数は少なくなっていきます。また、たばこを吸う人は、たばこを吸わない人に比べてむし歯と歯周病の両方にかかっている人の割合が多いことがわかりました。歯の本数を減らさないような生活習慣を心がけ、お口の健康を保っていきましょう。

お問合せ先 保健福祉課 健康づくり支援係 ☎79-3118 (直通)

月刊 ~世界の安全は“みのわ”から~ セーフコミュニティニュース 第22号

2010年(平成22年)5月1日創刊 毎月1日発行 発行元 総務課 セーフコミュニティ推進室

セーフコミュニティ認証申請書を提出しました

WHO(世界保健機関)のセーフコミュニティ推進協働センターにセーフコミュニティ

認証申請書を提出しました。申請書の内容は、「第1章：箕輪町の概要、第2章：セーフコミュニティ活動の背景、第3章：外的要因による死亡・傷害および事故の状況、第4章：取り組みと目的、第5章：6指標に基づいた取り組み、第6章：持続可能なセーフコミュニティに向けた展望」の全6章で構成しています。

現地審査を受け、5月には認証を取得できるよう推進していきますので、今後ご理解とご協力をよろしくお願い致します。



箕輪町



町ホームページ
<http://www.town.minowa.nagano.jp/>



E-メールアドレス
minowa@town.minowa.nagano.jp



携帯電話用ホームページ
<http://www.town.minowa.nagano.jp/mobile/>

町からのお知らせや身近な話題など…

ぜひご覧ください。

○「MINOWAもみじチャンネル」

- ICT箕輪専用チャンネル(放送日/毎週土～翌週金曜日) アナログ29ch・デジタル512ch
- ICT1チャンネル(放送日/毎週土～日曜日)

※この紙面に関するお問い合わせは

総務課 総務広報係まで

電話 0265-79-3111(内線104)

FAX 0265-79-0230

E-mail kouhou@town.minowa.nagano.jp