

お口の健康を保って
元気に生き生き!!

佐呂間町の人口は3月末現在で5,973名になりました。うち65歳以上の人口は1,943名で佐呂間町全体の32.5%、3人に1人が65歳以上ということになります。「年をとっても、いつまでも元気であってほしい」「いつまでも若々しく生きたい」「世話にならずに身の回りの事は自分でしたい」等、誰もが願う事です。佐呂間町では、年をとってもできるだけ介護を受けずに元気で過ごせるよう「運動機能向上」「栄養改善」「口腔機能向上」に向けての介護予防教室を行っています。今回はその教室の一つ、「健口予備校」(けんこうよびこう)に焦点を当てお口の大切さと合わせて教室の紹介をします。

● 健康の入り口は「お口」から

お口の健康は？と考えると、ほとんどの人が「歯」をイメージするのではないのでしょうか。入れ歯が合わなくて良く噛めない、硬いものが食べられなくなった、歯がぐらぐらして抜けてくる等・・・しかし、口の健康は歯だけではなく「口の動き」「飲み込み」「唾液の分泌」「舌の動き」も大きく影響しています。

歯が丈夫であっても、噛む力が弱かったり、飲み込む力がなるとしっかり食べ物を栄養として体に吸収できません。また、口はいろいろな細菌が入り込みやすく、唾液によって入ってきた細菌を抑える役割がありますが、年齢と共に唾液の分泌が少なくなり口が潤いてくると、細菌が体内に入り込みやすくなります。そして口は言葉を発するための大事な場所です。人は主に言葉によって相手とコミ

ュニケーションをとっていますが、口を動かす筋力の低下や、舌の動きが悪くなると、話もしづらくなり上手く言葉が通じなくなります。

十分な栄養を取り込むため、そしていろいろな病気から体を守るため、そして相手との円滑なコミュニケーションを図るためにお口は大事な役割を果たしています。

● 口の機能はどうして低下するの？

私たちは食事をしたり、おしゃべりをするたびに口を動かしています。口を動かす機会が多ければ多い程、その機能は維持されます。しかし、入れ歯が合わなくて噛めなくなった、人と会わずにおしゃべりをしなくなった等、口を動かす機

会が減ると筋力が低下し、口の機能はどんどん悪くなっていきます。

筋力低下と聞くと、一般的には足の筋肉や腕の筋肉を想像すると思いますが、私たちの顔にも様々な筋肉があり、使わないと筋力低下を招きます。筋力が低下すると噛む力が弱くなり、硬い物が噛めなくなりやすくなります。そうすると軟らかい物を食べるようになり、口を動かす回数が減り、さらに筋力は低下するという悪循環に陥っていきま

す。また、噛む力と飲み込む力は密接な関係があると言われており、噛む力が低下すると飲み込む力も低下し、あやまって気管の方に食べ物が行ってしまう誤嚥(ごえん)を引き起こし、ひどくなると「誤嚥性肺炎」を引き起こしかねません。また、噛めなくなることで唾液の分泌量が減り、病気にかなり易くなったり、脳への刺激が少なくなり意欲が低下したり、おしゃべりが上手に出来なくなる等、介護が必要な生活に近づく要因となってしまいます。



● 健口予備校ではどのような事をしていくの？



健口予備校では、65歳以上の方を対象にして、口腔機能の低下を予防するため、歯科医師・歯科衛生士の協力を得ながら5回シリーズで教室を行っています。口腔機能検査の実施、

口(歯や入れ歯)の正しい手入れの仕方、飲み込みを保つための体操や歌、口や歯の健康のために良い食事等、口の健康に関連する内容を楽しく行っています。

口(歯や入れ歯)の正しい手入れの仕方、飲み込みを保つための体操や歌、口や歯の健康のために良い食事等、口の健康に関連する内容を楽しく行っています。



「健口予備校」の前期が7月12日(月)からスタートします。参加を希望される方や詳しい内容についてお問い合わせは保健福祉課までご連絡ください。

※健口予備校はサロマケンマイレンジ対象事業です。

保健福祉課保健推進係・地域包括支援センター
 (Tel. 2-1212)



あひあい通信
 楽しい子育て応援します!!
 子育て支援センター『あひあい』
 Tel. 2-1255

お日様の光を浴び、花壇も赤や黄色・・・色とりどりの花が咲き、楽しい気持ちになりますね。

ポカポカと過ごしやすい季節になりましたが、朝夕の気温差が大きく風邪を引きやすくなります。外出時には、気温に応じて上着で調節するなど、体調管理には気をつけましょう。

あひあい」の「あそびの広場 2歳児〜クラス」「自由開放日」では、暖かい日は外遊びを行なっています。親子一緒に外での活動を楽しみましょう!!



◀外遊び、楽しいよ。▶

🐱 「おしゃべり あひあい」が始まります!! 🐱

お母さん達から、子育てについて情報交換がしたい!!との要望があり、6月から(月1回程度)情報交換の場「おしゃべり あひあい」を開きます。

今回は6月23日(水) 10:30~12:00

◀トイトレーニング>をテーマに、いつ・どのタイミングで・・・成功や失敗談、悩みなど子ども達を遊ばせながら気軽にお話しましょう。今まさにトイトレーニング中、そろそろ・・・と考えているお母さんや、経験談をお話してくれるお母さん、みなさんの参加をお待ちしています。

『あひあいらんど』.....🐰

2回目の『あひあいらんど』は、パプファミリーによるコンサート。みんなで歌って、踊って楽しい時間を過ごしましょう!!

日程 7月15日(木) 9:45~10:45

場所 佐呂間保育所 おゆうぎ室
 (時間までにおゆうぎ室に来てください。)

『パパ・ママたまご教室』🐰

7月14日(水)、今回は【産前産後の食生活】です。対象者には案内ハガキを送付します。

「あひあいらんど」のお知らせ

* 1回目<流しぞうめん>

暑さを感じながら、夏ならではの行事<流しぞうめん>を楽しみましょう。

参加申し込みは、6月22日までです。

日程 6月30日(水) 10:30~12:30

場所 町民センター

持ち物 おにぎり・はし・飲み物・敷物【雨天時でも持ち物は同じです。】

費用 1家族 500円程度

「お話 あひあい」のお知らせ

今回の「お話 あひあい」は、妊婦さん・0歳児の保護者を対象に【歯の大切さについて】のお話です。保健師から丈夫な歯と栄養との関係、生え始めの歯の手入れ方法等についてお話を聞きます。対象者には案内ハガキを送ります。

日程 6月16日(水) 10:30~11:30

*参加される方は、6月14日(月)までに申し込みください。

『子育て自由相談日』🐰

7月8日(木)、(10:00~11:30)は栄養士が来所します。妊娠期・出産後の健康状態や、お子さんの発育の様子や離乳食・幼児食について・・・

お気軽にご相談ください。