

幸風苑地域包括支援センター

## 「介護予防の集い」通信

皆さん、こんにちは。

寒い日が続きます。お元気でお過ごしでしょうか。

今回の介護予防通信は「教えて！先生！」のコーナー再び！春にお口の健康について教えて頂いた歯科医の海野先生にご登場頂きます。前は先生に「お口の健康を守る秘訣はよく食べ、よくお喋りし、健康で文化的な生活を送ること」と教えて頂きました。去年はよく食べよくお喋りしましたか…？

こうちゃんの「教えて！先生！」のコーナー



Q1 先生、今回も宜しくお願いします。お元気でしたか？

お久しぶりです。私をはじめ神奈川の医療機関はスタッフ皆コロナのワクチンを摂取して、皆様の健康をサポートする為の準備に大忙しでした。皆さんはいかがお過ごしでしたか？

Q2 コロナ禍で仲々お喋りできません。歯医者さんにお喋りに行っても良いですか？

ぜひともお話ししに来てください。1か月に一度受診してその1か月に何をしたら？どんなものをよく食べたか？食べづらい物はなかったか？などを私達に是非とも教えてください。

Q3 入れ歯の手入れが面倒です。つけばなしではいけませんか？正しい入れ歯のケアを教えてください。

お口の中には数千億もの口腔内細菌がいます。その細菌は入れ歯にくっつきどんどん増殖していきます。入れ歯の表面は、顕微鏡で見るとでこぼこした凹凸があり、そこに口腔細菌が繁殖しています。毎食後に歯ブラシ等でお掃除し、1週間に一度はポリデント等の薬液につけてください。

Q4 歯医者さんの定期健診ってなにをするんですか？

定期健診の目的は、お口の健康を維持することです。数千億の口腔内細菌は歯と歯茎の隙間や入れ歯によってできた歯ぐきの傷口から、どんどん体内に入り込もうとします。口腔内細菌が体内に入ると痛くなります。痛い食事や栄養摂取に悪影響が生じるので、そうならないように消毒やお掃除をして清潔にします。あとは、楽しくお喋りですね！



海野先生、楽しくためになるお話、どうもありがとうございました。皆さんもご自分のかかりつけ歯科医を決め、定期受診にお出かけ下さい。

裏もあります！

サンライズ歯科クリニック川崎

電話：044-555-3278

住所：幸区大宮町 1210 ミューザ川崎2F



昨年 12 月に「お元気チェック」を郵送頂いた方には前年度と比較した結果を同封しています。口腔機能の体操や、ハッピーロードにあるメロディー・ココで行っている「ふまねっと体操（頭と体を使う体操）」、川崎市のリハビリテーション事業についてのちらしを同封しています。皆さんのお元気チェックの結果に合わせてご活用下さい。

\*今年度のみ郵送して頂いた方には今回の結果のみ記載しています。まだ回答されていない方、チェック用紙を紛失してしまった方などお問い合わせは幸風苑地域包括支援センターまでご連絡下さい。

昨年末からコロナウイルス陽性者数が増えています。最近の高止まりでピークを超えた印象ですね。三回目のワクチン接種を終えた方もいらっしゃると思います。それぞれ基本の感染対策は継続していきましょう。今月のミモザ de ウォーキングはお休みですが、三月にスタンプラリー形式で開催します。皆様の参加をお待ちしています。



NHK 長野放送局 写真投稿サイト「撮るしん」より