

第25巻 地域包括支援センター通信

ちよつとした滑舌の悪さや食へこぼし、飲み物にむせるといった口まわりのトラブルは、高齢期にからだが弱っていく、最も早期のサインであることがわかってきました。こうした不調は「オーラルフレイル(歯・口腔機能の低下)」と呼ばれる、早い段階での対応が求められています。

歯を失ってしまったときは、歯科医院で入れ歯を作りましょう。かみ合わせよく、しっかりかめることが、認知症予防にも効果的なことがわかっています。



オーラルフレイル(歯・口腔機能の低下)

健康を保つため、口腔ケアにより、口腔機能の向上に取り組みましょう。

口腔機能は年齢とともに、どうしても低下してきます。それにとともに、唾液の分泌が減ってくる、口腔内に細菌が繁殖しやすくなり、気道感染や肺炎を招いてしまうこともあります。口腔の状態は、全身の健康に関係します。

お口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりと噛み、充実した食生活を送ることが出来ます。十分な栄養がとれることで体力が充実するので、やりたいことや外出ができ、人との会話も口元を気にせずに楽しむことができます。



なぜ口腔ケアが必要?

「いつでも」「いきいき」と暮らしていくためには、口の機能の衰えを予防することが大切です。

今月は『口腔ケア』について特集します

口腔機能低下の流れ

口の中のトラブル
(むし歯、歯周病、歯を失う など)

オーラルフレイル

【歯や口の機能の衰えを示すサインが現れ始める】
※滑舌が悪くなる、食へこぼす、むせる、かめな食、食べ物が残る など

かみ込み力の低下、食べる量の低下

【低栄養状態】
十分に栄養を摂取できないため、体力・免疫力が落ちて病気にかかりやすくなる。

【転倒・骨折】
かみ合わせが悪かったり、筋力の低下により、体のバランスが崩れ、踏ん張れなくなる。

【誤嚥性肺炎】
飲み込む力が低下して、歯周病菌などの細菌が付着した唾液や飲食物が気管に入って肺炎を引き起こす。

【認知症】
口を動かす機会が減り、脳への血流が悪くなるため、認知機能の低下につながる。

介護が必要な生活

高齢期の口腔ケアのポイント

◎ 歯と口を清潔に保つ
◎ 加齢で衰える口腔機能の維持・向上

歯と口を清潔に保つ

毎食後、必ず歯みがき!

歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って正しくていねいにみがきましょう

入れ歯ははずしてみがき!

毎日、必ず口からはずし、入れ歯専用ブラシを使って水で洗います。3日に一度は入れ歯洗浄剤を併用しましょう。

舌の清掃も大切!

舌の上についた汚れの清掃は、口臭の予防に効果的です。舌清掃専用ブラシも市販されています

定期的に歯科医院で状態をチェック!

定期的に歯科医院に行き、歯石をとってもらったり、入れ歯や口の中の状態などをチェックしてもらいましょう

加齢で衰える口腔機能の維持・向上

パタカラ体操

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音しましょう
- ②「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返しましょう



新しい「ゆとりすと放送」サービス開始! 「ピカラ光でんわ・光ねっと」にご加入の方は 今一度契約内容の確認を!



現在一部地域で、光回線を用いた新しい「ゆとりすと放送」が始まっています。これに併せて、「ピカラおおとよ光でんわ・光ねっと」のサービス提供も始まりました。

「ピカラおおとよ光でんわ・光ねっと」のお申込みをされている方には、サービス運営会社である株式会社STNet から「登録完了のお知らせ」という書類が送付されています。まだサービス開始がされていないという世帯の方も含め、ご自分の希望する内容のとおりか、今一度ご確認ください。

※一部、まだお知らせが届いていない世帯もございます。

「光ねっと・光でんわ」セット

「光でんわ」のみ

※新しい「ゆとりすと放送」のみをご利用の場合は、関係ありません。

※以前の「ゆとりすと放送」加入者が利用できた⑨番を使った無料電話機能があればいいという方は「光でんわ」のみの契約になっているかご確認ください。

問い合わせ先

プロジェクト推進室元気集落プロジェクト

令和元年度 大豊町役場集落担当者名簿

集落名	集落担当者	集落名	集落担当者	集落名	集落担当者	集落名	集落担当者	集落名	集落担当者
杉	宮岡秀学	川口	猪野可奈	石堂	茂松静子	大砂子	下村高史	野々屋	永森萌美
	杉本智昭	一の瀬	井上真侑	西槻ケ内	吉田雄造	大久保	都築朋枝	土居	平石 稔
小川	宮岡佐知子	谷	田中知紗	奥大田	鎌倉真紀	筏木	岡崎智樹	久生野	笹岡建作
津家	久保竜太	敷岩	小森 紳	西寺内	小笠原春美	西峰三谷	下村 澄	大畑井	小松久美
	宮内宏卓	穴内-1	山崎由利子	東寺内	兵頭翔太	岩原	下村賢彦	沖	小松隆章
高須	鎌倉 仁	穴内-2	秋山武永		平石このか		三谷 葉		安岡 佑
	小笠原沙紀	穴内二区	中西広香	西土居	川村文男	大平	都築 清	蔭	笹岡幸子
日浦	松岡利安	穴内三区	川村佐恵	佐賀山	山本 奏	大滝	三谷裕一	柚木	高樽かよ
	石川裕之	磯谷	秋山英太郎	安野々	三谷将也	落合	今井達也	戸手野	永吉是幸
大王上	原 精一		三浦遼太	東槻ケ内	浦川尚樹	川井	川崎 誠	本村	前田典彦
大王下	美濃明男	尾生	長谷川静香	西久保	森本啓介	高原	坂本 諭	峰	小笠原佳世
葛原	久保竜太	和田	笹岡由希	川戸	高岡 桜	中内	坂本 諭	馬瀬	岡崎美佐
	宮内宏卓	目付	小笠原梨方	連火	上村和恵	三津子野	森 一芳	久寿軒	大石雅夫
川口南	澤 一樹	上東	中澤 亘	下桃原	上村絵利加	怒田	小松 倫	北川二区	奈良崎亜里
檜生	石川裕之	中屋	都築広行	上桃原	吉田美紀菜	南大王	市田彩香	北川一区	大石雅夫
立川三谷	前田恵美	黒石	石川万記	東土居	藤原裕太	八畝	信高 愛		岡林早記
立川中央	杉本晃代	東庵谷	若林 甫		西村佳子	立野	三谷裕一	枯谷	村岡 節
刈屋	坂本百花	西庵谷	関口穂積	八川	田岡集一	西川	坂本 諭		
中和	永野尊教	船戸	兵頭翔太	永淵	北村邦彦		三谷桃加		
仁尾ケ内	横山美鈴	大田口	平石このか	柳野	山崎 明	粟生	三谷由香		

地域と職員がより一層密に連携できるように「職員の集落担当制」を行っています。

何かございましたら、お気軽にご自分の集落の担当職員にお声がけください。