

生活支援ハウス門別やすらぎ荘

敬老会を開催

9月13日から16日、門別やすらぎ荘にて入所者、デイサービス利用者の敬老会を開催しました。

町内外からお越しいただいた方々より、たくさんの催し物が披露され、利用者のみなさんからは笑いが絶えなく、元気をもらったと話され、楽しい時間を過ごせました。

・ 9月13日

ひょっこ踊り

静内ケアセンターひょっこ踊り同好会のみなさんが、全3曲のひょっこ踊りを披露してくださいました。



・ 9月14日、16日

やすらぎ荘職員の隠し芸

やすらぎ荘職員による、二人羽織、ダンスなどの隠し芸を披露しました。



・ 9月15日

ひばり幼稚園児のお遊戯

ひばり幼稚園の園児からお遊戯、鼓笛を披露され、最後には手作りのメッセージカードをプレゼントしてくれました。





日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」といわれています。「いい歯」とは単に白い歯やきれいな歯並びというわけではありません。口の役割をきちんと果たしているのが「いい歯」です。

いい歯を保つために

口の役割は「食べる」「飲み込む」「味わう」「話す」「呼吸」「消化を助ける」「顔の形を整える」「脳の活性化」などがあります。口は生命維持とコミュニケーションに大きな役割を果たしています。口の機能が十分でない生活に大きな影響が出てきてしまいます。

口の役割を保つには？

一番大切なのは歯みがきです。しかし、毎日歯みがきをしていても、正しくみがけていないと歯みがきの意味がありません。

正しいみがき方のポイントは①軽い力で小刻みに動かす②みがく順番を決めることです。さらに、歯垢（プラーク）のたまりやすいところは左の図のように①歯と歯の間②奥歯のかむ面③歯と歯茎の境目④歯並びが悪いところ（糸ようじ）や歯間ブラシを使って歯垢を取り除きます。このことに気を付けて歯みがきを行いましょ！

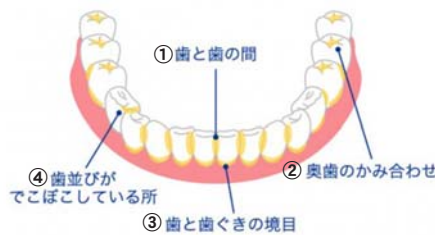


図1

大人の歯みがき

口の中は年齢によって虫歯になりやすかったり、歯周病になりやすかったり様々です。今回は成人の歯みがきのポイントをお伝えします。

20代〜30代は主に虫歯の予防に努めましょう。図1の歯垢がたまりやすい4つの部分に気をつけて磨きましょう。図2のように歯ブラシを真横にして磨くと効率良く磨けます。デンタルフロスなどをうまく使って汚れがたま

らないようにしましょう。

40代以降の方は歯周病に気をつけましょう。40代以降で歯を失う原因の1位は歯周病です。歯周病は歯を支える骨を溶かしてしまつたため、虫歯がなくなればいけないこともあります。歯みがきのポイントは歯と歯茎の境目や歯と歯の間の汚れに気をつけることです。基本は図2のように磨きますが、歯茎から出血する方は図3のように歯ブラシを斜めに当てると効果的です。柔らかめの歯ブラシで優しくみがき、歯茎をマッサージするようにしましょう。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使うと良いです。大きすぎる歯間ブラシは逆に歯茎を痛め、歯と歯の間を広くしてしまうので、自分の大きさに合ったものを使いましょう。

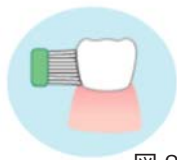


図2

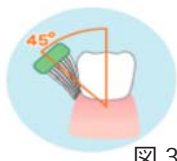


図3

知っていますか？

8020運動

8020（ハチマルニイマル）運動とは平成元年から厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳で20本以上自分の歯を保とう」という運動で

す。歯は20本以上残っていれば硬いものでもほぼ満足に噛めるといわれています。運動開始当初の達成率は7%程度でしたが、平成23年では80歳前半で28.9%、80歳後半以上で17%が達成しているという結果が出ました。

歯科の定期健診を

受けましょ！

虫歯や歯周病は症状が出てから治療するよりも、年に1回のクリーニングの方が医療費もかからないのです。磨き残しがある部分や、正しい歯みがきの方法も教えてくれます。

今年度から20〜70歳の希望者は無料で歯科健診を受けることができます。希望する方は左記へお申し込みください。

〈お申し込み先〉
日高町役場 健康増進課
TEL: 01456-2-6571
日高総合支所 地域住民課
TEL: 01457-6-3173

ぜひ、年に1回歯の健診を受けて「いい歯」を保ちましょ！

