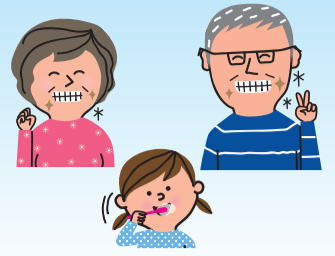




# お口の健康



## こどももおとなも 口から健康になりましょう

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。  
この機会に、ご自分や家族の歯や口の健康について考えてみませんか？

### おすすめPoint!

いつまでも健康な歯と口を保つためには、自分の口の健康状態に合った歯みがきのアドバイスを、歯科医師や歯科衛生士から受けることをおすすめします。かかりつけの歯科医院を決めて、定期的に受診をすることで予防につながり、歯と口の健康を保つことができます。

#### むし歯チェック!



- 甘いものがよくしみる
- 冷たいもの温かいものがしみる
- 歯に穴があいていたり、欠けているところがある
- 歯に黒く変色したところがある
- 何もしないのに歯が痛むことがある

それぞれ、1つでも当てはまる場合は歯科医院で診てもらいましょう。

#### 歯周病チェック!



- 歯をみがくと出血する
- 歯肉が赤く腫れてみえる
- 口のねばつき、口臭が気になる
- 歯肉がやせてきた、以前より歯が長くみえる
- 歯がぐらぐらしている、食べ物が噛みにくい
- 歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯垢（歯の汚れ）や歯石が多い



6月2日～10日に区役所3階区民広間で実施するパネル展示でも紹介します

甘い食べ物や飲み物は時間を決めて上手にとりましょう



区役所健康づくり係 (☎866-8426 fax 865-3963)

## コロナ禍のフレイル予防

ずっと歯ッピー! 健康長寿の秘訣

オーラルフレイル予防に関する講演会を実施します。詳細は本紙7ページをご確認ください。

加齢に伴って心身機能が低下し、「健康」と「要介護」の間にある脆弱な状態を「フレイル」と呼びます。「フレイル」は、お口のささいな衰え＝「オーラルフレイル」からはじまると言われています。

#### オーラルフレイルチェック!



- 残っている歯が20本未満
- 舌の力が弱い
- 硬い食品が食べづらい
- 滑舌の低下
- 咀嚼（噛む）力が弱い
- むせが増えてきた

3項目以上に該当したらオーラルフレイルの可能性がります。このような症状を放置すると、食べる力が弱まり心身の機能低下につながる恐れがあります。軽い症状であれば、対策をすることで改善することができます。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島先生ら J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2018

### お口を使って機能低下を予防しましょう。

かながわ・お口の健口体操  
グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

**1** **グー**  
目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。

**2** **パー**  
目を大きく開き目玉は上方に。口は大きく開く。

**3** **ぐるぐる**  
口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)

**4** **ごっくん**  
ココで溜まった唾をごっくん!

**5** **べー**  
舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)

1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ①オーラルフレイルも予防!
- ②脳の血流アップで頭スッキリ!
- ③唾液分泌アップで口もうるおう!
- ④舌の力で飲み込む力も向上!
- ⑤フェイスラインもスッキリ!

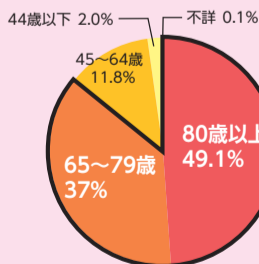
神奈川県オーラルフレイルハンドブック（県民向け）より引用改変

区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 fax 881-1755)

## コロナ禍での熱中症対策

マスクをすると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、脱水に気づきにくくなったりするので要注意!

### 熱中症による死亡者は、高齢者が約8割

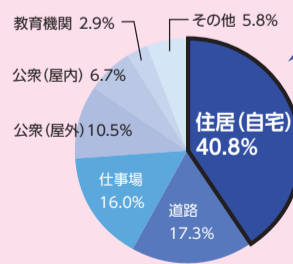


65歳以上の死亡数が86.1%



▲「熱中症による死亡数 人口動態統計2020年(厚生労働省)」から作成

### 屋外よりも室内(自宅)で多く発生



救急搬送の40.8%が自宅で発生!



▲「令和3年8月の発生場所別の救急搬送人員(総務省)」から作成

### どうすればいい?

- ①のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう  
マスクをしていると、のどの渇きや脱水に気づきにくいので1日1.2リットルを目安にとりましょう。
- ②エアコンの活用が有効です  
外気を取り入れ、こまめに換気も行いましょう(エアコンを止める必要はありません)。



区役所健康づくり係 (☎866-8426～7 fax 865-3963)

今年も忘れず スズメバチの巣のチェック

こんな人は、要注意! こんな場所につくられます!

ハチの巣作られたことあるんだよなあ...

過去に巣が作られた場所はハチにとって巣作りに適した環境です。

【ハチの一生】

5月 女王バチが1匹で巣作りを始めます。

7～8月 活発になり、働きバチが増え、巣が大きくなります。

11～12月 働きバチは死に、巣は空になります。 ※巣は再利用されません

ここで対策

10cm

20～60cm

こうなると危険!