

介護予防紙

第8号（令和5年3月発行）



藤村たかし

口腔機能向上のために

口腔とは、歯・頬・口蓋・舌・唾液腺等の器官から構成されていて、食事や会話等のコミュニケーションに重要な役割を担っています。

口腔機能が低下する原因や健康への影響、そして予防についてまとめてみました。

口腔内の衛生状態を保ちましょう（歯磨き）

歯の磨き残し等が原因で虫歯や歯周病になり、そして歯を失ってしまうことによって食べ物をしっかりと噛むことができず、消化不良により食欲低下や低栄養状態になる恐れがあります。

身体状態が悪化したり、精神的にも影響が及び、人と会うことや話をするのが億劫となり、外に出なくなり家の中に閉じこもりがちになります。そして、それが原因で認知症やうつ病などの精神疾患に移行することもあります。

口腔内の衛生状態を保つには、毎食後の歯磨きをお勧めしますが、無理な場合には、就寝中が唾液の分泌量が減少して細菌が増殖しますので、就寝前にしっかり磨いてはいかがでしょうか。

歯磨き方法は、歯と歯の間・歯と歯茎の境目等の歯垢のたまりやすい場所を丁寧に磨いてください。舌や義歯の清掃、うがいなども大切です。

歯を失ってしまったら歯医者に相談して、義歯等を考えてもよろしいかと思えます。



頭の体操

前回の答え 問1. 物事に命がけで、真剣に取り組むこと。(一)生(懸)命

問2. 興味が次つぎとわいてくること。興(味)(津)々 問3. 一生に一度の出会いのこと。一(期)一(会)

問4. 地元で産した物を地元で消費すること。地(産)地(消) 問5. 古きを温め、新しきを知ること。温(故)知(新)

□に1文字を入れてタテ・ヨコ言葉を完成させてください。

さ く ら く ア ス
お □ ら だ □ ま い □ ら し □ み タ □ ヤ ア □ キ
ら ま だ ら ス メ

さ と ら わ サ つ
い □ だ た □ ご か □ ぱ か □ し タ □ ス な □ だ
な と こ め タ き

答えは次の介護予防紙で発表します。

高齢者を交通事故から守る思いやり運転

埼玉県では、全国的に見ても高齢者の方が被害に遭う交通事故が多く発生しています。令和3年には、年間交通事故死者数に占める高齢者の割合が、統計史上初めて6割を超えて以降、現在も高水準で推移を続けています。

ドライバーの皆様方には、高齢者の方が悲惨な交通事故に遭わないよう、高齢者の行動特性を理解していただき、「思いやり運転」を心掛けていただきますようお願いいたします。

高齢者の方は、加齢に伴い周囲への注意力が低下します。ドライバーの方には高齢者の予期できない動きを予期していただき、高齢者を見かけた際は、以下のことに注意願います。

- ・ 一時停止または徐行をしましょう！
- ・ 車間距離や側方間隔をとりましょう！
- ・ 薄暮、夜間帯は特に注意をしましょう！



(埼玉県警察ホームページより抜粋)

藤村たかし後援会

介護予防紙の次回発行
は令和5年9月頃です。



本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330

ホームページ <https://f-takashi.com> メールアドレス info@f-takashi.com