

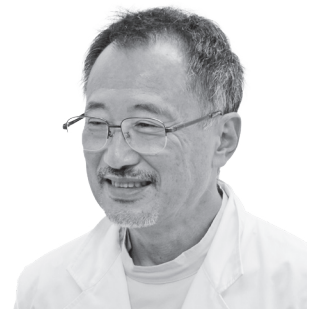
健口は、健康を守ります

WHO(世界保健機関)の健康の定義は「肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態」です。歯や口の健康は、食えること以外にも会話を楽しめるなど、社会的な健康と密接に関係しています。お口の健康を維持するためにどんなことをしたら良いか、安曇野市歯科医師会長の丸山泰彦さんに話を聞きました。

年1回は歯科健診を

口の二大疾患はむし歯と歯周病です。これらの疾患は、ある程度進行しないと自覚症状が出ない点が怖いところです。歯が痛い、歯がグラグラするといった自覚症状が出てから歯科医院を受診しても、治療はできますが完全に元には戻りません。

市健康づくり計画でも、口の健康を維持・改善し、全身の健康を保つことが目標に掲げられています。左図からも分かるように、むし歯のない12歳児の割合が比較的高いのは、学校での定期健診があるからです。一方、40歳以上で歯周炎がある人の割合は6割を超えており、健診を受けた20歳以上の人



安曇野市歯科医師会長
丸山歯科医院(豊科)
丸山 泰彦さん

は半分もいません。

成人は歯科健診受診率が低く、多くの人が歯周病だと言われています。初期のうちは完治することができ、むし歯や歯周病も初期であればほぼ完治します。早期発見のためにも、定期的に歯科健診を受け、自分の口の状態を知っておくことが重要です。手遅れになる前に、年1回の定期歯科健診をぜひ受けてほしいですね。

お口の健康は、身体全体の健康に

むし歯も歯周病も、その原因はプラークです。プラークは言わば細菌の塊。歯周病で歯茎が弱ると、細菌が歯茎の血管から心臓や脳など全身に回ります。その結果、さまざまな病気につ

おいいきいきアップ教室 (全6回)

口腔機能の改善方法を含め、口の健康を学びます。

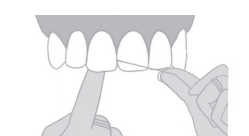
- 穂高冬コース(穂高公民館)
11月9日～3月6日 木曜日・13:30～15:00
- 三郷教室(三郷交流学習センター「ゆりのき」)
11月10日～3月7日 金曜日・13:30～15:00
- 共通事項
対象 おおむね65歳以上の人
費無料 定各10人程度(先着順)
11月26日(火)から12月6日(金)に
電話で
問高齢者介護課 Tel.71-2474

歯みがきのポイント

①歯と歯茎の境目をしっかりとみがく



②歯と歯の間はデンタルフロスを使う



ながってしまいます。また、むし歯や歯周病が進行すると歯がなくなってしまう、かめなくなります。かむことは脳を刺激し、認知症予防や子どもであれば脳の発達に影響します。厚生労働省と日本歯科医師会が、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」を提唱しているように、健康で質の高い生活を送るためにも歯と口の健康を保つことはものすごく大切なことなのです。

対象者には受診券を郵送してあります。受診券に同封の歯科医院を予約してください。受診券を無くした人は各担当へ問い合わせください。



歯科健診はお済みですか？

妊婦・成人・シニア 歯科健診

妊婦 歯科健診(通年実施)
問歯周病検査を含む歯科診察、結果説明、歯科相談(出産までに1回)
費無料 問健康推進課 Tel. 81-0711

成人 歯科健診(12月末まで)
問年度末年齢が20・30・40・50・60歳の人
問歯周病検査を含む歯科診察、歯科保健指導等
費500円 問健康推進課 Tel. 81-0714

シニア 歯科健診(12月末まで)
問年度末年齢が68・70・73歳の人
問歯周病検査を含む歯科診察、口腔機能検査、口腔がん検診、歯科保健指導等
費無料 問高齢者介護課 Tel. 71-2474

もっと知ってください ほじょ犬のこと

問障がい者支援課
Tel.71・2083

目や耳、手足に障がいがある人をサポートするための必要な訓練を受けたほじょ犬。公共施設はもちろん、さまざまな場所でほじょ犬の受け入れが義務付けられています。ほじょ犬は、体の不自由な人の自立と社会参加を助けている、障がいのある人にとって体の一部であり、大切なパートナーです。ペットではありません。障がいのある人も互いに尊重し合える社会の実現のため、ほじょ犬のはたらきをもう一度ご確認ください。



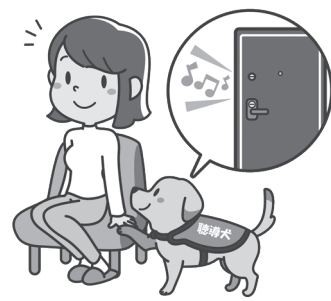
ほじょ犬の種類



◀**介助犬**
手足や体の一部に障がいのある人の日常生活をサポートします。物を持ってきたり、着替えを手伝ったりします。



▶**盲導犬**
目に障がいのある人が街中を安全に歩けるようにサポートします。障害物を避けたり、曲がり角や段差を教えたりします。



◀**聴導犬**
耳に障がいのある人に、生活の中の必要な音を知らせます。玄関のチャイム、ファクス着信、赤ちゃんの泣き声、車のホーンなどを聞き分けて教えます。

こんな行為はやめましょう

- 声を掛けたり、口笛などでほじょ犬の気を引くこと
- ほじょ犬を触ったり、なでたりすること
- ペットを近づけること
- 盲導犬や聴導犬使用者の肩をたたいたり、手を引っ張ったりすること

使用者が困っていたら、**正面**から「何かお手伝いしましょうか」などの声掛けや筆談にご協力をお願いします。



▲ステッカーは障がい者支援課で入手できます

ほじょ犬使用者も施設利用者もお互い気持ちよく利用できるよう、個別説明やほじょ犬マークの掲示などにご協力をお願いします。

ほじょ犬の同伴を受け入れた際、他の利用者から苦情があった場合は次のことを説明し、理解を求めてください。

- ▽ほじょ犬はペットではないこと
- ▽施設はほじょ犬の受け入れ義務があること
- ▽ほじょ犬の行動や健康管理は、ほじょ犬使用者が責任を持って行っていること

施設の皆さんへのお願い

パネル展のお知らせ

12月3日から9日の障害者週間に合わせパネル展示を行います。
期12月3日(火)～9日(月) 土日は除く
場市役所1階西側ロビー
問>長野県障がい者文化芸術祭出展作品の展示
▷令和7年に東京で開催するデフリンピックの紹介
▷パラスポーツの紹介・用具の展示
問障がい者支援課 Tel.71-2083



講演・デモンストレーション 介助犬を知ろう!!

介助犬に関する説明や、実際に介助犬がどのような動きをするのかなどのデモンストレーションを行う講演会を開催します。
日12月14日(土) 13:30～15:00(13:00開場)
場市役所4階大会議室
講朴善子さん(公益財団法人日本補助犬協会代表理事)、中岡明日香さん(聴導犬訓練士)
費無料 定50人 申不要
問障がい者支援課 Tel.71-2083

