本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第45号

令和2年6月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　8：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）



お口の健康は身体の健康

口の健康は全身の健康と密接に関係しており、口の機能が衰えると、病気になりやすくなったり、認知機能が低下しやすくなると言われています。
口腔ケアをして、お口の健康維持に取り組みましょう。

口腔ケアの効果



① 唾液の分泌を促進

歯磨きなど、口腔ケアをすると、唾液の分泌が促進されます。唾液の分泌が増加すると、口の中の細菌の増殖が抑えられ、口臭、虫歯、歯周病の予防になります。また、味覚も改善され、食欲も増し、栄養改善にもつながります。



② 認知症の予防

口を開けたり閉じたりして噛んで食べるという行為は、脳に酸素を送ったり刺激を与えたりするため、中枢神経を活性化し認知症を予防するといわれています。調査によると歯が 20 本以上残っている人に比べて、歯がなく入れ歯も使っていない人は、認知症になるリスクが 1.9 倍高いという結果が出ています。



③ 誤嚥性肺炎の予防

嚥下（食べ物を飲み込むこと）機能が衰えると、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあります。このとき、口腔内の細菌が肺に入って起こるのが「誤嚥性肺炎」です。
口腔内の汚れや細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎の予防につながります。



お口の健康体操をしましょう

「あいうべ体操」をすることで、口の周りの筋肉や舌を鍛え、口腔の健康増進につながります。ぜひ取り組んでみましょう。





毎年、厚生労働省と日本歯科医師会が６月４日～１０日の間を「歯と口の健康週間」と定めています。

この週間は、「歯と口の健康の正しい知識の普及や適切な予防、早期発見・早期治療を心がけて、歯の寿命を延ばそう」という習慣となっています。

花の名前　漢字クイズ

蒲公英

ヒント：春に咲く花。英名では「ダンデライオン」と呼ばれており、これは「ライオンの歯」という意味があります。

花言葉「真心の愛、幸福、誠実」

★６月の予定★

日時・会場	行事
６／２６（金） 14：00～16：00 はにぽんプラザが、休館の場合は、電話のみの対応となります。 ☎22-7088 西包括	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。

※６月のオレンジカフェおよび地域ケア個別会議は中止になりました。

漢字クイズの答え：たんぽぽ