

はつらつ!じ〜も隊



「健康・生きがいつくり情報誌」 第13号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 発行日：平成27年10月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

今号の特集は... お回の健康!

各団体の取り組み

一般社団法人 門司薬剤師会

お薬手帳による 二セ電話詐欺防止啓発活動

開催日：平成27年5月1日（金）から
場所：門司薬剤師会 会員保険薬局

門司警察署・門司防犯暴追協会からの要請で二セ電話詐欺被害防止のため、65歳以上の患者様のお薬手帳に「二セ電話詐欺流行中！電話でお金はすぐ相談！」と書かれた啓発ステッカーを貼り、ひと言添えて注意喚起をしました。

患者様の多くは「怖いね」「気を付けよう」と防犯意識が高まっているようです。詐欺によるお金の被害だけでなく、精神的な健康被害も防ぐために薬剤師として、これからも患者様のサポートを続けていきたいと思ひます。



門司区女性団体連絡会議

男女共同参画地域フォーラム in もじ

開催日：平成27年6月29日（月）
場所：錦町市民センター
参加人数：132名

今回は悪質な振り込み詐欺をテーマに警察による寸劇を入れ込んだフォーラムを開催しました。門司区から被害にあう人がゼロになることを目標としており、今回のことで成果があったのではないかと思います。



お口いきいき 元気で長寿!



門司歯科医師会 新田歯科医師にインタビュー (にった歯科医院にて)

お口は食べるだけでなく、会話をしたり、歌ったり、いろんな表情を作ったりとコミュニケーションのためにも使われる大切な器官です。歯と歯茎の健康、ぴったり合った入れ歯は、体と心の健康の支えとなっています。

また、歯磨きはお口の健康を保つとともに、エチケットにもなります。仕事を退職して虫歯が増える人が多く感じます。口の中が汚い人ほど病気になりやすいのは、口のばい菌をやっつけるために免疫力を使うためとも言われていますので、まさにお口が健康な人は、元気で過ごせるということですね。

いつまでも健康であるためにもお口を大切に!かかりつけの歯科医院とともに守っていきましょう。

口腔内の乾燥が健口の大敵!

お口の乾燥がある方は、唾液の力が不足している状態なので、虫歯等のリスクが高くなります。

原因は加齢のほかに糖尿病、腎臓病、シェーグレン症候群、薬の副作用などがあげられます。

気になる方は歯科医師に相談しましょう。

口腔内の乾燥で「のどがかわく」場合、水分を摂るだけでなく、唾液を出すことが必要です。

食事の際は、よく噛んで唾液をたくさん出しましょう。

また、唾液腺マッサージやお口の体操、キシリトールガムを噛むことも唾液を出すのに効果的です。

鼻炎などで口呼吸をしている人は、口内が乾燥しやすくなりますので、鼻の治療をしっかりとしましょう。

キシリトールガムは甘さがなくなって15分ぐらいは噛み続けることで効果が出てきます。



唾液腺マッサージ

① 耳下腺

両手の指(親指を除く4本の指)を頬にあて、後ろから前へゆっくりと円を描くように回してマッサージする。



② 顎下腺

耳の下から下顎の先まで、下顎の骨の内側の部分に親指をあてて、5箇所くらいを順に丁寧に押していく。

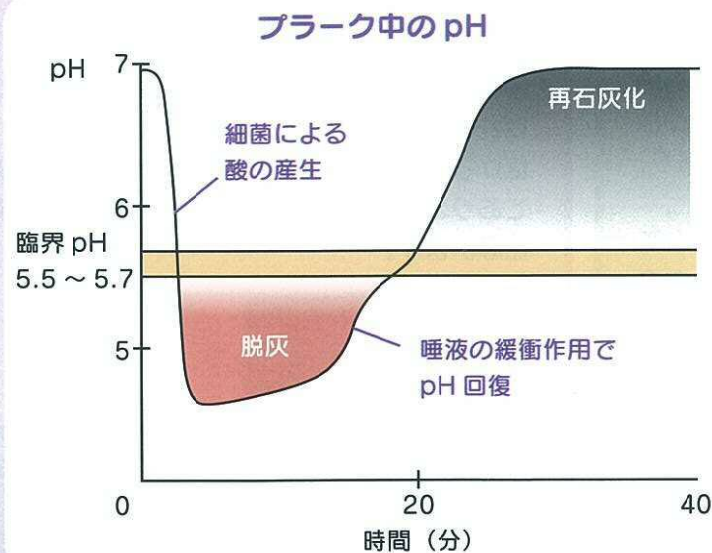


③ 舌下腺

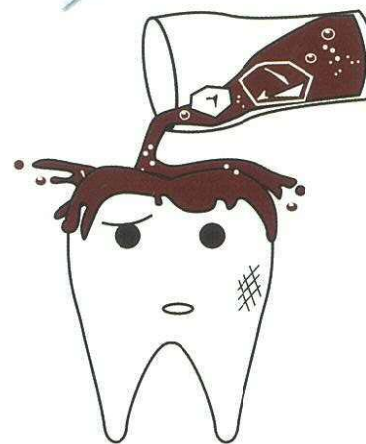
下顎中央の真下から、親指で下を押し上げるような感じでゆっくりと押しマッサージする。



食事をするとお口の中はどうなる?



酸性の食品(果物やコーラ、黒酢など)は特に歯が溶けやすくなります。のど飴をこまめに食べる人も要注意!



食事をするとお口の中の細菌がそれを瞬時に分解して、お口の中が急激に酸性になります。そして、歯からカルシウムやリンが溶けだします(脱灰)。しかし、しばらくすると唾液の力によって中和され元の中性に戻り、溶けだしたカルシウムなどが歯の表面に再び沈着(再石灰化)します。間食、甘いもの飲んだり食べたりをだらだらされる方ほど唾液の力が追い付かず、虫歯のリスクが高くなります。

歯医者さんの理想の歯磨き

毎食後と起床後、寝る前の5回が理想

特に、寝ている間は唾液量も減り、菌が繁殖しているため、朝起きてすぐに歯を磨いて朝食を摂るのがベスト。なかなか時間が取れない方は、1日1回寝る前に歯ブラシ、歯間ブラシなどを使い時間をかけた歯磨きを心がけましょう。

自分に合った歯磨き道具を使いましょう。

歯磨き道具は、種類やサイズが様々です。かかりつけの歯科医院で教えてもらいましょう。また、歯を磨く力は、キッチンスケールに指をあてて200~500gで、力を入れすぎると歯や歯茎を傷つけてしまいます。

デンタルリンスは、歯磨きのあとに

デンタルリンスは、菌の繁殖を抑えるのにとっても効果的ですが、歯垢の上からは効きにくいので、必ず歯磨き後に行いましょう。30秒以上ブクブクうがいするのが効果的です。

● 平成27年度各団体の行事予定 (H27.10月～H28.3月) ●

門司区医師会

平成27年度 日曜健診のご案内

日 時：平成27年11月15日(日) 9時00分～10時30分
 平成28年 2月28日(日) 9時00分～10時30分
 場 所：門司区医師会健診会館
 対 象：特定健診：40歳～74歳の北九州市国民健康保険加入者
 若者健診：18歳～39歳の市民で職場等で健診を受ける機会のない方
 料 金：特定健診：無料 若者健診：1,000円
 内 容：身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など。
 今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方も、生活習慣病予防・早期発見・早期治療のため、1年に一度はご自身の身体をチェックしましょう。
 当日は各種がん検診も行っています。なお、胃がん検診については事前予約が必要となります。ご希望の方は門司区役所健康相談コーナーへお問い合わせください。
 問い合わせ先：門司区医師会
 電話：371-1583
 門司区役所健康相談コーナー
 電話：331-1881(内線457)

一般社団法人 門司歯科医師会

「いいな、いい歯。」週間 普及啓発事業 街頭啓発

日 時：平成27年11月7日(土)
 14時～ グッズがなくなり次第終了
 内 容：門司駅・門司港駅構内にて、歯ブラシやティッシュ、チラシなどのグッズを1,000名分(各駅500名分)配布します。
 問い合わせ先：一般社団法人 門司歯科医師会
 電話：321-6886

門司区食生活改善推進員協議会

「シルバーふるさとまつり」での食育

日 時：平成27年11月19日(木)
 11時～15時
 場 所：門司市民会館
 内 容：高齢者に対して、ロコモ予防と減塩についてのお話と簡単な体操を行います。

「門司区マラソニック大会」での食育

日 時：平成28年3月21日(祝)
 場 所：門司球場
 内 容：マラソニック大会参加者にクッキーを配布し、食の大切さをピーアールします。
 問い合わせ先：門司区役所保健福祉課
 電話：331-1881(代)
 (内線490)

門司区婦人会連絡協議会

もじ女性フェスティバル

日 時：平成27年12月6日(日) 9時～16時
 場 所：門司生涯学習センター(門司区栄町3-7)
 対象者：門司区民
 内 容：歌やおどり、バザー(食品・余剰品)を行います。
 問い合わせ先：門司区婦人会連絡協議会

北九州市国民健康保険にご加入の40～74歳の方へ



平成27年度特定健診無料受診券の有効期限は平成28年3月31日までです。
 特定健診の結果で、数値の高い方などには、保健師や看護師、栄養士がご連絡させていただくことがあります。あなたの体の中で起きていることを知ってもらい、あなたに合った改善策と一緒に考えていきたいと思っています。
 体のメンテナンスのために、特定健診・保健指導をご活用ください。

11月・2月は検診強化月間です!!

編集後記



「よく噛んでよく歩く。おいしく食べて元気に生きる。とにかく人間、口と足だ!」と分かったつもりでしたが、現役時代に治療を先送りしてきた報いで数年前ついに部分入れ歯になりました。とたんに食べる物の味が数ランクダウン!「あの若き日にちゃんとケアしておけば良かったのに、でも忙しかったよなあ」と悔やみつつも、歯科医師の指導のもとで何とか現状維持をしているつもりです。私は8020の資格を無くしましたが、皆さんは大丈夫、間に合いますよ。いつやるの? いまでしょ!(古いか)

本誌に対するお問い合わせは
 しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 電話：331-1881(内線449)