



保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 ☎ 476-1111 (133)

◆歯っぴーだより②  ～良くかんで、虫歯予防～

現代の食生活の特徴のひとつに『かむ回数の減少』があげられます。古代人は一食で4,000～5,000回かんでいたのに比べ、現代人は600～700回で実に6分の1です。

かむことは、あごの発達やだ液の分泌を増やし、むし歯や歯周病を防ぎます。食事の中に歯ごたえのある物を上手に利用し、ひと口30回をめざして意識的にかむようにしましょう。



～よくかむことの効用～ ひみこの歯がいーぜ

- 1 ひ 肥満防止・・・ひと口30回かみましようといわれますが、良くかんでたくさんだ液を出すと少しの食事で満腹感を得られ食べ過ぎを予防できます。
- 2 み 味覚の発達・・・よくかんで味わう事により、食べ物の味がよく分かります。
- 3 こ 言葉の発音が・・・よくかむことで口の周りの筋肉をつかうため表情が豊かになり、また言葉もはっきり発音できます。
- 4 の 脳の発達・・・良くかむ運動は、脳細胞を活性化します。子供の知育を助け、お年寄りの認知症の予防にもつながります。
- 5 は 歯の病気を防ぐ・・・よくかむと唾液がたくさん出て自浄作用が働き、むし歯や歯周病の予防になります。
- 6 が ガンの予防・・・だ液中の酵素には発ガン物質の作用を消す働きがあります。
- 7 い 胃腸の働きを促進・・・よくかむと消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- 8 ぜ 全身の体力向上・・・力を入れてかみしめることで力が湧いてきます。



保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 ☎ 476-1111 (136)

◆認知症シリーズ⑬ 『本人は病院に行きたがらない 受診してもらうには?』

認知症の早期発見のメリットを家族が理解していても、本人が病院に行きたがらない場合はどのように対応したらいいのでしょうか。「認知症ではないかもしれないし、早めに検査してもらったほうがいいよ」とか「治る認知症もあるんだよ」とか言うことで納得してくれたらよいですが、自覚がない場合はなかなか難しい場合もあるようです。

それを例えば、

- 『脳の検診』として勧める
- 『町の検診』として勧める
- 往診できる病院に相談する
- 別な病気での受診の際に、総合病院などで認知症の検査をする



このような方法で受診につながり、病気の進行を抑えられたケースもあるようです。

絶対にやってはいけないことは、後で簡単にばれるウソをつくことです。例えば、「買い物に行こう!」と言って連れ出しても、初期の認知症の場合は病院に到着すればすぐにウソをついたと分かってしまい、不信感をもたれてしまいます。どうしても受診しない場合は、家族が気になる症状をメモに記して地域包括支援センターの専門員に相談してみることもできます。地域包括センターは、高齢者が生活続けるために必要な包括的な支援について相談ののってくれます。困った時には、気軽に相談してみましょう。

【相談先】大崎町地域包括支援センター ☎471-7828

この前、担当者に会ったけど写真募集してるって!



懐かし写真を紹介するタイムトンネル見てる?

