

# 天童市

## 地域包括支援センターニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

### 内 容

- ・ 歯を大切にしていますか
- ・ 消費者トラブル情報
- ・ 良い睡眠について

# 46号

令和4年11月



## 相 談 窓 口

### 天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [ 天童中部・天童北部・成生  
津山・田麦野・山口

### 天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

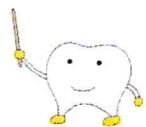
☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [ 天童南部・蔵増・寺津  
高掬・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。

秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。



# 歯周病とからだの病気



歯周病は歯を失う大きな原因です。歯は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、**歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています**。しかし、**歯周病り患率は依然として高い状況にあります**。健康寿命の延伸を図るうえでも、歯周病予防の重要性はますます高くなっています。歯科の定期受診や自宅でする予防（歯磨き、義歯洗浄等）を心掛けましょう！！

## 狭心症・心筋梗塞

心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まることでおこる心臓病。動脈硬化が進行しておこる。

## 心内膜炎

心臓の弁に歯周病菌が感染しておこることがある。心臓弁膜症など、基礎的な病気がある人は要注意。

## 糖尿病

血糖値が高い状態が続いておこる。ひどくなると、さまざまな合併症をもたらす。歯周病もその一つといわれる。

## 肥満

肥満はさまざまな生活習慣病の温床。最近、お腹に脂肪がつく内臓肥満型肥満がメタボリックシンドロームの大きな原因になる為、特に問題になっている。

## バージャー病

手や足の指先が青紫色になって強い痛みがおこり、潰瘍になってひどくなると細胞が死んでしまう（壊死）病気。喫煙者に多い。

脳

## 認知症

物忘れが病的になった状態。何らかの原因で脳が委縮するアルツハイマー型、脳血管型、レビー小体型がある。

心臓

血管

## 動脈硬化

高血圧や脂質異常が進んで、血管が厚く硬くなった状態。血液がスムーズに流れない虚血性の心臓病や脳卒中の原因になる。

肺

すい臓

おなか

## がん

歯周病菌によって炎症がおこり、それが続くことで正常細胞に異常をきたし、発がんに結びつくという説も出てきている。

骨

## 肺炎

歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。高齢者・寝たきりの人や、飲み込む力が低下しているとおこりやすくなる。

手足の先

## 骨粗しょう症

女性に多く、骨密度が低くなり、骨がすかすかにもろくなる病気。骨折しやすく、高齢者の寝たきりの大きな原因。

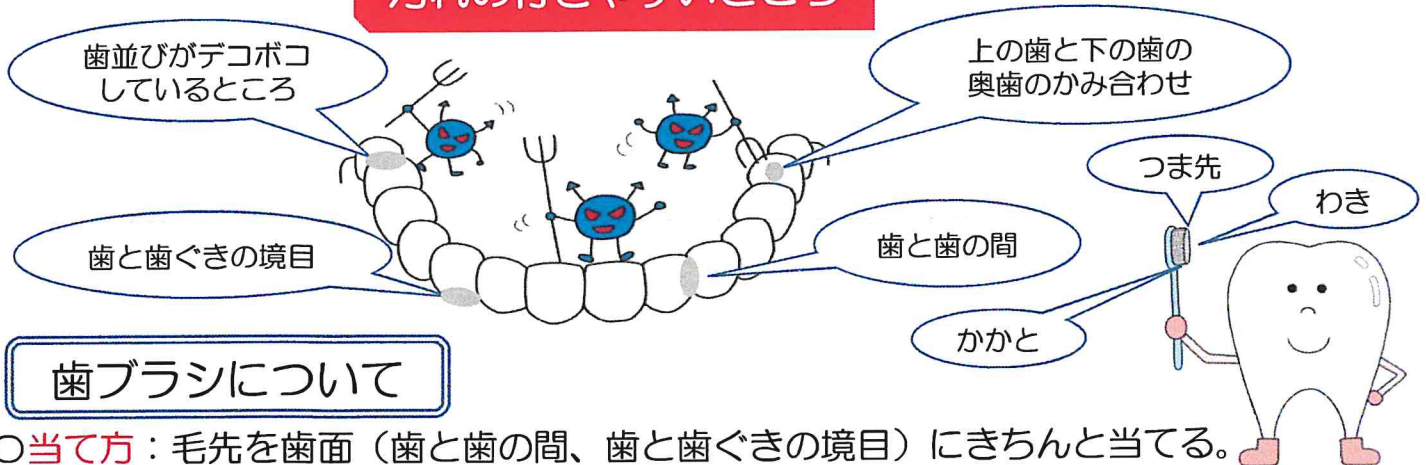
※病名の文字が赤いものは生活習慣病。それ以外は歯周病と関係がある要注意の病気。



## 正しい 歯磨き方法について

- ・口臭の原因は**プラーク**で、歯と歯ぐきの境目に付着。  
※**プラーク**とは歯に付着した細菌や代謝物のかたまりのこと。
- ・粘膜（頬の内側、唇の内側、上あご、歯ぐき、舌）もケアすることで、清掃とリハビリの効果があります。ケアの際は部位や目的に合わせて、舌ブラシや口腔ケアスポンジなど使い分けましょう。
- ・歯がなくとも、粘膜のケアを行いましょう。

### 汚れの付きやすいところ



### 歯ブラシについて

- 当て方**：毛先を歯面（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）にきちんと当てる。
- みがく力**：毛先が広がらない程度の軽い力でみがく。
- 動かし方**：5～10mmを目安に1～2歯ずつ、小刻みに動かす。
- 毛先の使い方**：歯の面にしっかり当てるために、奥歯は「つま先」で、中央部は「わき（面の部分）」で、前歯の裏側は歯ブラシの「かかと」でみがく。
- みがくポイント**：歯の裏側、表側、かみ合わせ面と分けてみがく。
- 取り換え時期**：毛先が開くとみがき残しが出てしまうため、1か月に1本を目安に取り換えましょう。

## 義歯の お手入れ方法 について

- ・義歯には保険の義歯、保険外の義歯があります。歯科医院で正しい手入れ方法、洗浄剤の指導を受けましょう。
- ・義歯は乾燥すると合わなくなりますので、使わない時は真水につけて保管しましょう。

### 日常のお手入れ方法

※**流水下でしっかりと洗いましょう**。落下防止（落ちて割らないように）のために、洗面器等に水を張り、その上で洗うのも一つです。



義歯を外す→流水下で、**義歯ブラシ**などを使用し**水洗い**する（内側のくぼみや歯と歯の間、部分入れ歯のばねが汚れやすい）→**洗浄剤**につける（5～10分、汚れがひどい時は一晩漬ける）→洗浄剤のヌルヌルがなくなるまで洗う→真水に浸けて保管する。

- ①毎食後外して洗いましょう
- ②義歯ブラシが効率的・効果的に洗えます
- ③それぞれの義歯にあった洗浄剤を選ぶ
- ④バネの部分は特にていねいに洗いましょう
- ⑤1日1回、洗浄剤をつかきましょう
- ⑥ヌルヌルがなくなるように洗いましょう
- ⑦きれいな義歯で美味しい食事を！
- ⑧粘膜を休めましょう

# 消費者トラブル 最新10選

高齢者と高齢者を見守る方々に、特に気を付けてほしい消費者トラブルです。

- ①屋根や外壁、水回りなどの**住宅修理**
- ②保険金で住宅修理できると勧誘する**保険金の申請サポート**
- ③**インターネット**や**電話**、**電力・ガスの契約切り替え**
- ④**スマートフォン**のトラブル
- ⑤健康食品や化粧品、医薬品などの**定期購入**
- ⑥パソコンの**サポート詐欺**
- ⑦**架空詐欺**、**偽メール**、**偽SMS**（ショートメッセージ）
- ⑧在宅時の突然の**訪問勧誘**、**電話勧誘**
- ⑨**不安をあおる**、**同情や好意につけこむ勧誘**
- ⑩便利でも注意**インターネット通販**

**注意**



**困った時は消費生活センターに相談しましょう！**

消費者トラブルは他人事ではありません。「自分は大丈夫」と思い込まずに、日頃から様々な消費者トラブルについて知っておきましょう。

契約について不安に思ったり、トラブルにあったりした場合は、できるだけ早く消費生活センター等に相談しましょう。

天童市役所 1 階 天童市消費生活センター ☎ 654-1111 (内 745)

消費者ホットライン 188 (局番なし)

「国民生活センター」ホームページより抜粋

## 良い睡眠で、からだもこころも健康に

ストレスが大きくなると睡眠に影響が出ると言われています。また、睡眠不足や質の悪い睡眠が続くと、メンタルヘルスの不調や生活習慣病等の身体の病気につながってしまいます。良い睡眠を取るための睡眠習慣をご紹介します。ご自身だけでなくご家族が元気よく過ごせるように、1 つでも生活に取り入れてみて下さい。

### 健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能力アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

