



シニアのひろば



口のトラブルには注意！

年齢を重ねると体にはさまざまな変化が現れますが、それは口の中も例外ではありません。

① 歯周病・虫歯

加齢によって歯茎が下がり、歯の根元があらわになると、そこから虫歯になりやすくなります。

また、加齢による唾液の減少で、自浄作用が弱まるため、細菌が増加しやすく歯周病にもかかりやすい状態になります。



② 摂食・嚥下障害

水分や食べ物を上手に飲み込めなくなったり、飲み込んだものが誤って肺に入ってしまったりするようになることを摂食・嚥下障害といいます。栄養失調を起したり、肺炎など呼吸器の病気にかかりやすくなったりします。

③ 誤嚥性肺炎

飲み込む力が衰え、口の中の汚れや細

菌などが、食道ではなく、肺や気管支に入り発症します。70歳以上の方の肺炎の原因の約8割を占めるといわれています。

口の中の環境と体の健康は密接につながっており、口のケアをすることは、体の健康を維持するためにも必要なことです。特に、寝たきりなど介護が必要な方の場合、口のケアが十分にできていない可能性があります。



本市では、次の通り訪問歯科検診を実施していますので、ぜひ、ご活用ください。

◆訪問歯科検診について

【対象】 65・70・75・80歳の方で歯科医院へ行くことが困難な方（おおむね介護3～5の方）

【検診内容】 歯や歯肉の状態、口の粘膜の確認など（義歯の方も検診できます）

【利用方法】 健康課から発行されている成人歯科検診受診券を使用し、受診券の裏面に記載されている訪問歯科が可能な歯科医院へ電話予約

【費用】 無料（治療が必要な場合は、自己負担が発生します）

◆60歳からの健康づくり講座

介護予防のために必要な知識として、口の健康や栄養、運動、認知症予防などを学ぶ講座です。

【対象】 本市在住のおおむね60歳以上の方

【開催日】 10月8日（火）・15日（火）・23日（水）・29日（火）・11月6日（水）・12日（火）・19日（火）の全7回 ※日程が変更となる可能性があります

【場所】 赤羽根福祉センター

【申込期間】 9月9日（月）～30日（月）

【申込先】 高齢福祉課までお問い合わせください

▼高齢福祉課 長寿介護係

☎ 23・3217 FAX 23・3545

◆高齢者福祉の手引◆

安否確認や配食などの福祉サービス、介護、各市民館などで実施している体操教室の情報などを掲載しています。市HP（ID1005660）で検索すると詳しい内容をご覧いただけます。