



今月の保健師
渡邊 麻衣子さん

すっかり寒くなりましたね。厳しい暑さから、すぐに寒くなって、あっという間に秋が過ぎてしまいました。皆さん、体調はお変わりありませんか。これからお気をつけてお過ごしくださいね。

実は、11月8日は「いい歯の日」だということ、皆さんご存知でしたか？いい歯、にちなんで、今月は「歯」についてのお話をします。

「後悔している人は4人中3人!?」

日本歯科医師会が2018年に行った調査では、75%以上の人が、早くから歯科受診していなかったことに後悔していたとのデータがあります。年齢を重ねるにつれ、歯の大切さを実感することが分かりますね。しかし、毎日磨い

ているから自分は大丈夫…とも思ってしまうんですよね。実は歯みがきにも正しい方法があることを知っていますか？

「歯ブラシの選び方」

3つのポイントがありますので、色んなものを試して自分にピッタリなものを見つけましょう。また、ブラシ先が開いていると、歯石除去率が40%も落ちると言われています。目安として、月に1回歯ブラシ交換すると良いですね。

「歯ブラシ選びのポイント」

- ① 毛先が細いもの
- ② ヘッドが自分の口にあっているもの
- ③ 毛の硬さが適切なもの

「磨き方」…1〜2本の歯を小刻みに20回以上磨くことが理想です。外側だけでなく、噛み合わせ、内側も忘れずに磨きましょう。磨き残しがないように、左下↓右下↓右上↓左上などと、磨く順番を決めておくと満点です。

「ケア用品について」

デンタルフロスも併用することで、歯石除去率が1.5倍になると言われているので、時間がある時に活用するといいです（特に夜がおすすすめ！）。また、フッ素配合ハミガキ剤は、歯石の除去だけでなく、酸で溶けた成分を歯に戻して修復してくれる役割があります。

「歯医者は歯が痛くなってから受診する」というイメージがあると思いますが、しかし、歯を失った多くの人が「もっと早く行けばよかった」と思っています。歯磨きには色々なポイントがあります。自分に合った方法が分からない…という方もいると思います。治療だけでなく、「自分に合った歯磨きができていくのかな、自分にピッタリな方法を知りたい」といった気持ちで歯科



「歯医者は歯が痛くなってから受診する」というイメージがあると思いますが、しかし、歯を失った多くの人が「もっと早く行けばよかった」と思っています。歯磨きには色々なポイントがあります。自分に合った方法が分からない…という方もいると思います。治療だけでなく、「自分に合った歯磨きができていくのかな、自分にピッタリな方法を知りたい」といった気持ちで歯科

医院を受診してみたいかがでしょうか。

「歯周疾患検診無料クーポン券のお知らせ」

年度40・50・60歳の方、妊婦の方は歯周疾患検診の無料クーポンの対象者です。妊婦さんは出産予定日まで、それ以外の方は令和6年3月31日までが期限となっておりますので、未使用の方は早めに歯科医院へ連絡の上、受診をお願いします。実は、歯科検診で口腔内のがんが発見されることもあるようです。これからの美味しい食事をするために、お口の状態をチェックしましょう。



ガンバルーン体操とゲームを紹介します！

ガンバルーン体操とゲームは、イボのついたボール（ガンバルーン）を使った介護予防運動のひとつです。握ったり、緩めたりを繰り返すので、握力低下の予防も期待できます。町では、ボランティア団体「バルーンが摩周」のサポーターの皆さんが各サークルへ訪問し、ガンバルーン運動を行っています。肩や足をやさしく刺激しながら「青い山脈」の曲に合わせて行う体操や、的に向かって投げ得点を競い合うゲームを行っています。

また、「バルーンが摩周」主催でガンバルーン交流会が福祉センターで開催されます。毎年各サークルが集まり交流を深めています。今年は11月10日開催予定です。

みなさんも健康づくりのためにガンバルーン運動を行ってみませんか？参加希望や活動に興味がある方は、福祉課地域包括支援係（地域包括支援センター）まで、お気軽にご連絡ください。



川湯すみれ会のゲームの様子



2年前のガンバルーン交流会の様子



問い合わせ先／弟子屈町役場 福祉課 地域包括支援係(☎015-482-2921)

「地域支えあい推進会議」便利
「揺らぐ気持ちを見てもらう」
人生会議、という言葉をご存知でしょうか。厚生労働省では「もしものときのために、あなたが望む生活を送るために医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のこと」を説明しています。

当町でも「わたしの覚え書き×E」という小冊子を通して、取り組みを呼びかけています。

言ってもなく、人は揺らぎます。今日の思いがいつまで続くのかは、自分でもわかりません。医療やケアの希望を書き記すことで、その時に気が変わっていたら大変です。

厚労省の説明に「繰り返し話し合い、共有すること」とあります。これは「揺らぎの経緯そのものを他者に知ってもらう」ことなのだそうです。話し合いを繰り返すのは「考えを確定させるため」ではなく「揺らぐ気持ちの軌跡を見てもらう」ためだと思つと、少し怖さや和らぐ気はしませんか？

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係☎482・2921(課直通)まで。