

～なるほど健康情報～

今月のテーマ：元気で清潔な口腔を保ちましょう

—『口の寝たきり』を予防しよう—

高齢になると食べ物がかみにくくなったり、飲み込む力が衰えるなど口の働きが低下してきます。また、歯みがきが面倒になったりと、口の中が不衛生になりがちで、口腔内の細菌が肺炎の原因となることもあります。

口の手入れや、食べる・話す・表情を豊かにするなどの、口の働きを保つための予防や治療のことを『**口腔ケア**』といいます。歯・歯ぐき・舌・くちびる・ほほなど口全体の健康を守ります。

■口の手入れ

口の細菌を増やさないためには、食後の歯磨きが大切です。歯と歯ぐきの境目や奥歯もていねいにみがきましょう。舌の掃除も効果があります。

また、毎日鏡で、自分の口の中の健康を確認しましょう。

■簡単にできる口（口腔）体操

- ①深呼吸（腹式呼吸・口すぼめ呼吸）
 - ・おなかに手をあて、おなか膨らむように鼻から息を吸い込む。吐く時は口をすぼめゆっくり吐く。
- ②顔の体操
 - ・目を閉じて口元をぎゅっと結ぶ。
 - ・目と口をおもいきり開ける。
 - ・口をしっかり閉じてほほをふくらませ左右にくちびるを動かす。

③舌の体操

- ・舌を前後に出したり上下に出す。
- ・舌で口の周りをなめるようにぐるっと回す。
- ・舌でくちびるや左右のほほを押す。



④唾液腺マッサージ

耳下腺・顎下腺・舌下腺をマッサージする。



⑤最後に深呼吸を行う。

ほかには、体を起こしあごを少しひいた姿勢で、よくかんで食べることも大切です。たくさんおしゃべりをし歌うことも口の働きを助けます。

市では『**口腔ケア**』のプログラムを、厚床歯科診療所で実施しています。「固いものが食べにくくなった」「水分のむせがある」「口の渇きが気になる」など症状のある方は、根室市地域包括支援センターに相談してください。

（根室市地域包括支援センター

保健師 永澤 昌子）



編集後記
 ■今年の冬は暖かい日が続く、市内のスケートリンクもなかなか凍らず「ビックリ」の年です。お正月大い解消のため、子どもと一緒に毎晩スケートに励むこの頃です。
 (S)

根室市ホームページ広告募集(有料)

根室市ホームページへの有料広告（バナー広告）の掲載を募集しています。
 4月より掲載料を見直し、ご利用いただきやすくなりました。
募集期間 平成21年3月10日(火)まで
掲載期間 平成21年4月～22年3月（1カ月単位）
掲載場所 根室市ホームページのトップページ
 (http://www.city.nemuro.hokkaido.jp/)
掲載料
 市内事業者 月 8,000円（6カ月以上6,800円・12カ月以上6,400円）
 その他の者 月10,000円（6カ月以上8,500円・12カ月以上8,000円）
その他 詳しくは市ホームページをご覧ください
問合せ先 市役所総務部情報管理課情報管理担当 ☎(23)6111番(内線2340)

KUMON

“春の無料体験学習 受付中”

期間：2月16日(月)～2月28日(土)
 教科：算数・数学、英語、国語
 「無料体験学習」は2週間まで4回、教室にて学習を体験していただく機会です。たぐいま、お申し込みを受け付けております。

お申し込みは下記教室へ

根室光洋教室	光洋町3-83	23-3959	小川
根室宝林教室	月岡町1-2	23-6069	石森
根室西浜教室	西浜町3-145	24-9875	宮下
根室東教室	汐見町2-115	24-6620	千葉