

健康コラム Health Column

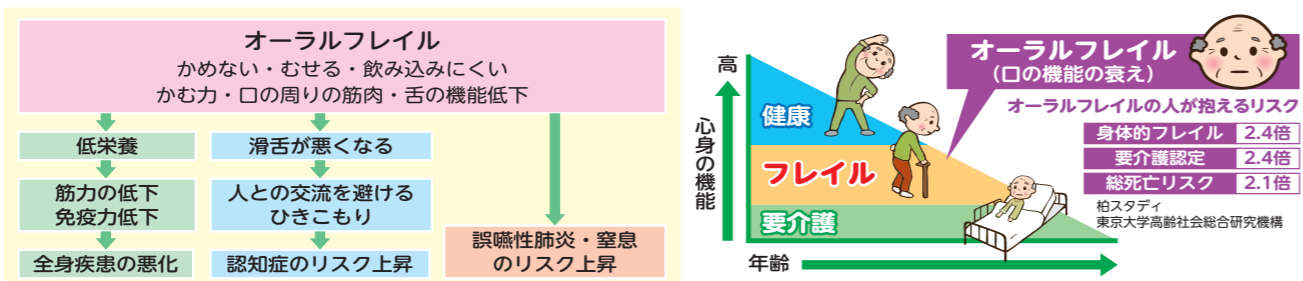
オーラルフレイルと口腔ケア ~口腔ケアでフレイル予防~

●講師…一般社団法人 島原南高歯科医師会 渡邊 真一郎先生 (わたなべ 歯科・矯正歯科 (加津佐町))



●「オーラルフレイル」を知っていますか？

筋力や心身の活力が低下し、生活する力が衰えている状態を「フレイル」と呼びます。そのフレイルが始まる初期サインとしてかめない、飲み込みにくい、むせる、滑舌が悪くなったなどのお口に関するささいな衰えを「オーラルフレイル」といいます。年を重ねるとともに、かむ力や舌の力が弱くなり、お口の機能が低下していきます。何もせずにそのまま放置すると、オーラルフレイルの症状がどんどん進行し、全身の健康にも影響します。また、オーラルフレイルの人は、そうでない人に比べ、要介護認定などのリスクが約2倍も高いといわれています。



●あなたのオーラルフレイル度は？

自分がどのくらいオーラルフレイルの状態に近づいているか、まずチェックしてみましょう。合計点数が3点以上の人は注意が必要です！まず、自分の状態を知って早めの対策を！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物がかめる		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計の点数が

0~2点
オーラルフレイルの危険性は低い

3点
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

●オーラルフレイル対策

オーラルフレイル対策のためには、お口の中を清潔に保つことと、お口の機能の改善・維持が重要です。そのためには、**自宅で毎日行う(セルフケア)**と**歯科医院で行う専門的な口腔ケア(プロケア)**が必要です。

自宅でを行う口腔ケア(セルフケア)

- 毎日、丁寧に歯みがきをしましょう。
- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシを使いましょう。
- 食後には入れ歯を洗いましょう。また、入れ歯洗浄剤も使いましょう。
- 毎日、お口の体操をしましょう。

歯科医院で行う口腔ケア(プロケア)

- 定期的に歯周病やむし歯、入れ歯の状態をチェックしてもらいましょう。
- 定期的に歯石除去や歯のクリーニングをしてもらいましょう。
- 自分に合った歯みがきの仕方や入れ歯の手入れを教えてください。

市では、20~74歳の人を対象に「歯周病予防健診」を実施しています。現在治療をしていない人はぜひ活用してください！
受診券(オレンジ色)が手元にない場合は、各支所、歯科医院にあります。75歳以上の方は、「お口“いきいき”健康支援事業」を受けることができます。
健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

今日からセルフケアを実践して、**半年に1度**はかかりつけ歯科医院での定期健診を受けましょう！



南島原市国際交流員

エマの *Parola*

※Parolaは「言葉または保証」という意味

厄年に対してのイタリア人の対策

龍が如くか、...?

あけましておめでとうございます！
いよいよ2024年が始まりました。元気いっぱい新年に一歩を踏み出しましょう！皆さんはもう抱負を決めましたか？今年が辰年ですので、出世と隆盛ができるそうです...と言いたいです、私のイタリア人の心に暗い影が伸びてきています。

なぜかという、ローマ時代からイタリア人にとって、2024年のように“*うらうどし* 閏年は厄年”だと思われています。しかも、イタリア文化の龍と言えば、ドラゴンという恐ろしい動物のイメージしか思いつきません。

そして、イタリア人からすると2024年を恐れる理由はすでにいっぱいありますが、辰年に自分の出世を誇らしく思うことはイタリアにとって大変避けるべき事だと思われています。

子どもの時から「*Chi si loda s'imbroda*」(自分の出世を誇らしく思う人はスプーにされる、つまりひどい目に逢う)と教えられるので、龍のように栄光のイメージは悩ましくしか感じません。なんてすごく大変な偶然、

しかし、こんな状況だからと言って、栄光を目指すのを諦めるわけにはいきません。そんな状況と戦う時に、自分の能力について謙遜しながらコツコツと頑張るのが対策だと言われています。つまり、自分の才能や能力を過大評価せずに、前もって真面目に仕事するのが鍵です。計画を立てる時も、自分の能力と余裕もよく考慮し、大き過ぎる夢を見ない方がいいかもしれません。そして、こんな厄年被りに奇跡を期待するのがよくないと思って、自力で出した成果を静かな微笑みで迎えましょう。もしかして、自分の事をゆっくりと池に泳ぐ鯉だと思ったら、いつの間にか空に昇る龍になれるかもしれません。

私はないものねだりせず、今年もカチャカチャと企画やイベントをする予定ですが、皆さんは今年をどの気分で過ごしますか？もし街並みに風で昇る龍の如く乱れ動く髪の毛を見かけたら、「エマ！」と声をかけて、ぜひ教えてください！
今年もよろしくお願いします！



イタリア人が想像しそうな恐ろしい龍



今年のエマの気分
浅い水に泳ぎながら浅くない夢だけを見る鯉

教えて！国民年金 “国民年金保険料”の納付は口座振替での前納・早割がお得です！

口座振替やクレジットカードによる国民年金保険料の納付は、金融機関に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。

また、口座振替の前納や早割を利用すると、納付書などによる納付よりも保険料が割引されます。

- 早割(当月末振替)は月50円(年間600円)お得！
- 6カ月(4~9月分、10~翌年3月分)、1年度分(4~翌年3月分)、2年度分(4~翌々年3月分)をまとめて前納はさらにお得！

口座振替を希望する人は、「口座振替納付申出書」に必要事項を記入・押印の上、預金口座のある金融機関やお近くの年金事務所、健康づくり課、各支所の窓口へ提出してください。

※納付方法により申込期限が異なるため、申し込み前に、必ず申込期限を確認してください。また、郵送の場合は申込期限内に届くように投函してください。

日本年金機構 口座振替 検索

☎日本年金機構 諫早年金事務所 ☎0957-25-1662 南島原市 健康づくり課 ☎73-6641 または 各支所