

# いっぷく福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所  
☎ 0855-95-3262

新緑がまぶしく、心地よい季節となりました。一方で、各地では熊の目撃情報が相次いでいるというニュースも聞かれます。冬眠から目覚めた熊の活動が活発になる時期です。外出や散歩の際は、念のため周囲に気を配り安全にお過ごしください。

「歯の健康＝お口だけの問題」と思っていませんか。実は歯が健康であることは、かむ力を守り、全身の病気を防ぎ、さらには毎日の生活の質を高めることにもつながります。たとえば、しっかりかめることで栄養をバランスよく摂れるだけでなく、脳や体の働きにも良い影響を与えてくれているのです。また、歯周病を防ぐことは、虫歯や口臭の予防だけでなく、心疾患や糖尿病などの全身疾患を防ぐことにも直結します。

今回は「かめる力」という観点から、歯の健康がもたらすメリットを見ていきましょう。本文の内容は、一般財団法人 日本口腔保険協会ホームページおよび喜多デンタルクリニックホームページの情報を参考に作成しています。

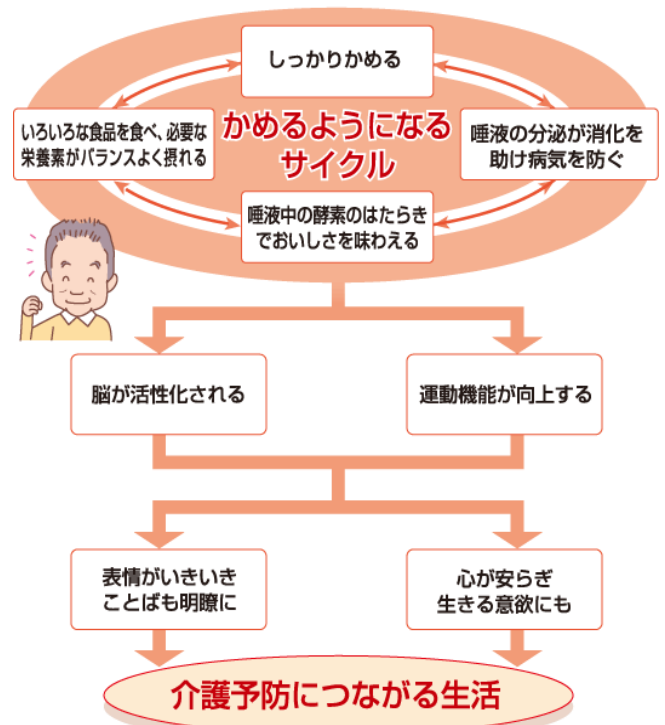
## ●●●しっかりかめると生活の質が高まる●●●

### 歯の健康が「かめる力」を守るメリット

歯がしっかり残っているかどうかは、食事を楽しむだけでなく、全身の健康や生活の質に直結します。かむことは栄養摂取の基本であり、脳や体の動きにも大きな影響を与える重要な行為です。ここでは「かめる力」を守ることで得られる3つの代表的なメリットを紹介します。

#### 1. 高齢になっても自分の歯で食べられる喜び

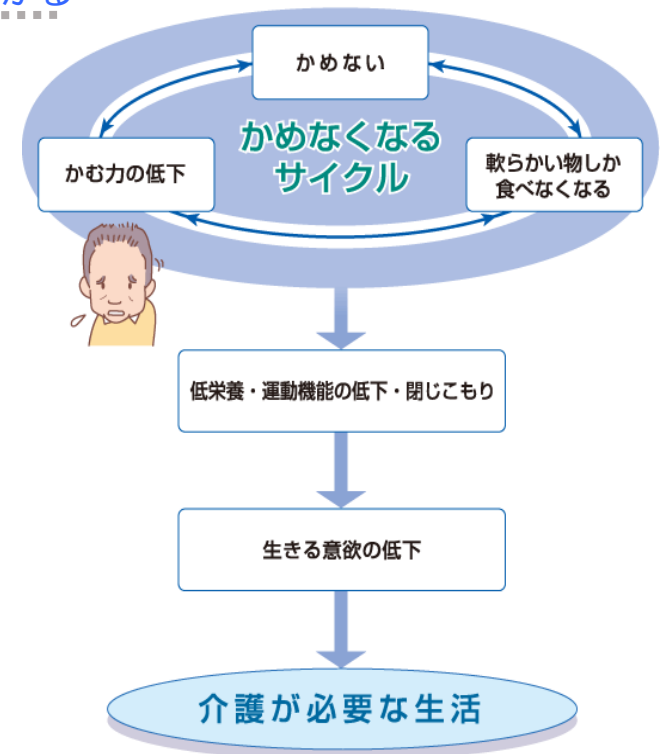
年齢を重ねると歯が減り、入れ歯やインプラントに頼る人が増えます。しかし、自分の歯で食べられることは大きな喜びです。しっかりかめると硬い食材も食べられ、栄養を十分に摂取でき、体力や免疫力の低下を防ぐことにつながります。「80歳で20本以上の歯を残そう」という“8020運動”が提唱されているのも、自分の歯で食べることの価値が医学的に確認されているためです。



#### 2. よく噛むことが脳を刺激し、認知症予防につながる

かむことは食べ物を細かくするだけでなく、あごや神経を刺激して脳の血流を増やし、活性化させます。研究では、よくかめる人は認知症のリスクが低いことも報告されています。逆に、歯が抜けてかめない状態を放置すると脳への刺激が減り、認知機能低下につながる恐れがあります。そのため、歯を健康に保ち、かめる状態を維持することは脳の若さを守るうえで重要です。

## ●●●かめないで生活の質が低下する●●●



#### 3. しっかりかんで介護予防

歯と体のバランスは深く関係しています。しっかりかむことであごや頭の位置が安定し、体幹のバランスも保たれます。逆に、歯を失ってかむ力が弱まると姿勢が崩れやすくなり、転倒のリスクが高まります。高齢者にとって転倒は大きなケガにつながるため、自分の歯でかむ力を維持することは、安全に動ける体を保つうえでも重要です。

# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！


皆で脳トレにチャレンジ！



## 【ことわざ・慣用句】

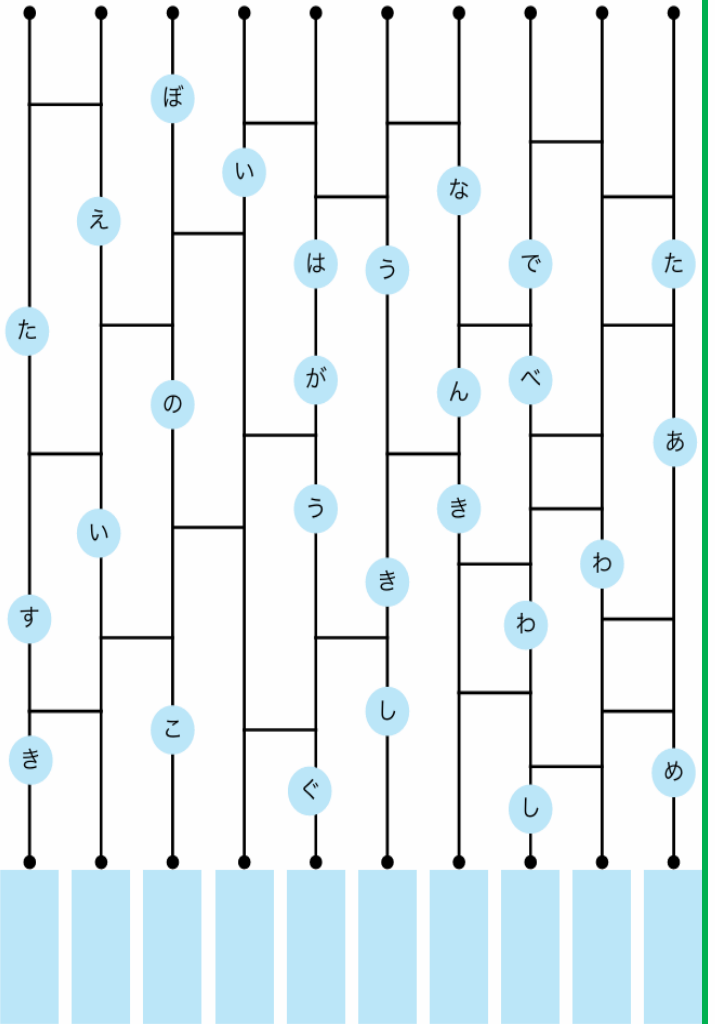
各問題の□に漢字を入れ、ことわざや慣用句を完成させましょう。

栗 虻 何 雲 雀 身 花 高  
指 石 寝 能 涙 眉 猫 門





- |             |  |
|-------------|--|
| ① □ をひそめる   | ⑨ 血も □ もない   |
| ② 桃 □ 三年柿八年 | ⑩ 火 □ を散らす   |
| ③ □ の上にも三年  | ⑪ □ も蓋もない  |
| ④ □ 行きが怪しい  | ⑫ □ 前払い  |
| ⑤ 泣き □ 入り   | ⑬ 後ろ □ を指される   |
| ⑥ お □ くとまる  | ⑭ □ 蜂取らず  |
| ⑦ □ はともあれ   | ⑮ □ ある鷹は爪を隠す   |
| ⑧ □ の前の鼠    | ⑯ □ 百まで踊り忘れず   |

## 【文字拾いあみだくじ】


あみだくじをたどって、途中の言葉を拾っていくとことばになります。



【計算問題】 次の□の中の数字をすべて足してください。漢数字も数字もすべて足してください。

① 	② 	③ 	④ 
( 答え )	( 答え )	( 答え )	( 答え )

## 【熟語づくり】

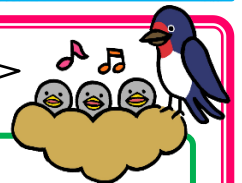
内閣総理大臣の通称 <b>首相</b>	何かするときのちょっとした動作や身のこなし <b>仕草</b>	夜を通して寝ないで過ごすこと <b>徹夜</b>
人のことを悪く言うこと <b>悪口</b>	香りの良い液体体などにつけて使用する <b>香水</b> 	本州の最北端の県 <b>青森県</b>
〇〇の音頭をとる門出を祝い、〇〇する <b>乾杯</b> 	消火や人命救助のための機材がある自動車 <b>消防車</b>	役職が上位の人 <b>上司</b>
人の考えや行動を理解しもっともだと認めること <b>納得</b>	まねること。似せること。 <b>模倣</b>	物事の状態や性質を表現する言葉 <b>形容詞</b>

## 【4月号の答え】

### 【鏡時計】

- 12時40分
- 9時50分
- 1時30分
- 2時20分
- 5時40分
- 1時20分

皆さん、いかがでしたか？



### 【2つの単語】

- キャベツ・レタス
- ピーマン・トマト
- オムレツ・カレー
- からあげ・てんぷら

