



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

梅雨入りしたとのニュースが届き、雨の日が増える季節となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。気温や湿度の変化が大きい時期ですので、どうぞ体調にお気をつけて、穏やかな毎日をお過ごしください。

今回は歯周病について説明をします。歯周病は年齢を重ねるごとにそのリスクが高まり、歯の健康のみならず全身の健康にも影響を及ぼすことがあります。歯周病は「歯ぐきの病気」と思われがちですが、実はお口の中だけの問題ではありません。近年の研究で、歯周病が全身のさまざまな病気と深く関わっていることがわかってきました。適切な予防とケアを行うことで、歯周病のリスクを大幅に減らすことができます。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アスヒカル歯科ホームページの情報を参考に作成しています。

高齢者が歯周病になりやすい理由

1. 唾液の減少
2. 免疫力の低下
3. かみ合わせの悪化
4. 歯のケアが困難になる

お口の健康は、全身の健康に影響します

歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたり、入れ歯が合わないなど、食べ物をかめない状態が続くと、全身の健康に影響します。

また、歯周病は誤嚥性肺炎、糖尿病、動脈硬化や狭心症・心筋梗塞などの心疾患、認知症などの病気とも関係があることがわかってきています。

お口の健康づくり

残った歯や入れ歯を手入れすることでしっかりかめる状態を保ちましょう。

● お口の中をきれいに保ちましょう

食後はこまめに歯を磨きましょう
毎日の入れ歯のお手入れも大事です
舌のお手入れには専用のブラシを活用してもよいでしょう
歯みがきができないときは、うがいをして、その後歯磨きをしましょう
電動歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、液体ハミガキなども上手に活用しましょう

● 食事はよくかんで食べましょう

よくかんで食べることで、唾液の分泌が促進され、歯周病、むし歯の予防や消化吸収を助けます。かむことが、脳への刺激となり、認知症予防にもつながります。

● 定期的に歯医者さんに診てもらいましょう

普段の丁寧なお手入れが大事ですが、100%自分ですることはそう簡単なことではありません。定期的に歯科医にかかり、お口の健康状態を診てもらいましょう。

邑南町では無料で
“歯科口腔検診”
を行っています。
※詳しく知りたい方は、
ケアマネにおたずねください

口腔ケアによって歯周病菌を増やさないことも重要ですが、歯周病菌に負けない体を作ることを心がけましょう。栄養バランスの取れた食事を摂るようにしましょう。また、適度な運動や規則正しい生活、十分な睡眠も免疫力アップには欠かせません。

歯周病と全身疾患の関係



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！



【間違い探し】 ひとつだけ違う絵が混ざっています。



【代金とお釣りの計算】 イラストと表を見て問題に答えましょ



りんご
1個 180円

みかん
1個 80円

さんま
1尾 230円

さつまいも
1本 120円

洋梨
1個 300円

問題	答え
① みかんを5個買った時の合計金額は？	円
② りんご3個と洋梨2個を買った時の合計金額は？	円
③ さつまいも6本とさんま2尾を買った時の合計金額は？	円
④ りんご2個、さつまいも3本、洋梨6個を買った時の合計金額は？	円
⑤ さつまいもを何本か買った、合計金額が1080円でした。さつまいもは何本買った？	本
⑥ みかんを何個か買って、1000円支払ったら、お釣りが120円でした。みかんは何個買った？	個
⑦ 洋梨、みかん、りんごをそれぞれ1個ずつ買って、1000円支払った時のお釣りはいくら？	円
⑧ さんまを5尾買って、お釣りを400円もらうためには、いくら支払えばいい？	円
⑨ りんごと洋梨を同じ数だけ買った時、合計金額が1920円でした。りんごと洋梨は、それぞれ何個買った？	個
⑩ みかんと洋梨を同じ数だけ買って、2000円支払ったら、お釣りが100円でした。みかんと洋梨は、それぞれ何個買った？	個

【欠けた漢字】

下の漢字の書けている部分を予測して、漢字を書いてください。

(例)	𠂔	→	強
①	𠂔	→	
②	𠂔	→	
③	𠂔	→	
④	𠂔	→	
⑤	𠂔	→	

皆さん、いかがでしたか？



【ことわざ・慣用句】

- ① 眉をひそめる ⑨ 血も涙もない
- ② 桃栗三年柿八年 ⑩ 火花を散らす
- ③ 石の上にも三年 ⑪ 身も蓋もない
- ④ 雲行きが怪しい ⑫ 門前払い
- ⑤ 泣き寝入り ⑬ 後ろ指を指される
- ⑥ お高くとまる ⑭ 虻蜂取らず
- ⑦ 何はともあれ ⑮ 能ある鷹は爪を隠す
- ⑧ 猫の前の鼠 ⑯ 雀百まで踊り忘れず

【5月号の答え】

【計算問題】

- ① 25 ② 24 ③ 21 ④ 26

【文字拾いあみだくじ】

はがき

いす

たいこ

でんき

えのぐ

ぼうし

うきわ

たわし

なべ

あめ