



6月4日～10日は

歯と口の健康週間

です



「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及や歯科疾患予防の定着、健康の保持促進を目的とした週間です。

昭和3年に日本歯科医師会が6月4日を「虫歯予防デー」としたことに始まり、現在は「歯と口の健康週間」として厚生労働省・文化科学省・日本歯科医師会・日本学校歯科医会が実施しています。

今月は、歯と口に関する注意点や、口腔機能の低下を予防する「口腔体操」をご紹介します。

8020 運動

平成元年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛んで食べられることから、名づけられました。

歯周病

歯周病とは、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。歯ぐきの腫れや出血・膿の他、歯の周りの骨が溶け、やがて歯が抜けます。

また、歯周病や周辺の炎症で作られた毒素が毛細血管を通じて全身に回ると、心臓血管疾患や脳卒中、糖尿病の悪化などにも繋がることがあり、全身の健康に大きく関わることが分かってきています。

予防には、歯ブラシや歯間ブラシを使用した日常的なお手入れの他、歯科を定期受診して早めにケアを受けることもおすすめです。

オーラルフレイル

高齢になって身体機能や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態を「フレイル」といい、口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」と呼んでいます。

噛む・飲み込む・話すなど、食生活や人との関わりに支障をきたします。

口腔体操

オーラルフレイル対策に有効な、口や舌の運動です。口周りや舌の筋力アップ、飲み込みに関連する筋力アップに効果的です。お口の健康は全身の健康にも繋がるので、ぜひ行ってみてください。

(やり方は別紙に載っています。そちらをご覧ください。)



8020





今月のトピック 予防しましょう！ 食中毒



毎年6月頃から発生しやすい食中毒。レストランや学校などで発生すると、報道で大きく取り上げられるのを目にします。そのため、外食が原因となる事例が目立ちますが、実は家庭の食事にも発生する危険性はあるのです。実際に重症化し死亡に至った例もありますので、十分に対策・予防しましょう。

ここで注意したいのが、食中毒の原因は、食品の「腐敗」とは別のものだという点です。微生物の増殖により食べ物の成分が変質することが「腐敗」であるのに対し、食中毒は食品に付いた細菌やウイルス、毒素が体に入ることによって発症する病気です。そのため、食べ物の見た目や臭い・味に変化がなくても起きてしまうのです。このことから、臭いや味などの感覚だけに頼った判断は危険と言えますね。食中毒予防の3原則「付けない、増やさない、やっつける」を実践して予防しましょう。

原因

- 細菌とその毒素
- ウイルス
- 青魚のアヒギン物質
- キノコ類
- じゃがいもの芽

症状

- 発熱
- 嘔吐
- 腹痛
- 下痢
- じんましん

*食中毒の種類によって症状は異なり、潜伏期間も長いものは1ヶ月になることも!!

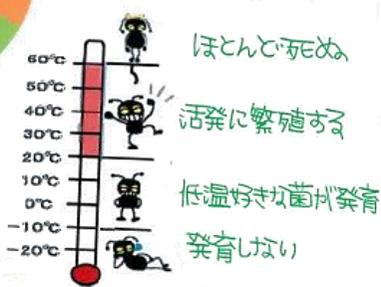
＜食中毒予防の3原則＞



臭いや味だけの判断は危険です!



- 食品は十分に加熱する
- 器具・設備もしっかり殺菌する (消毒液、熱湯等使用しよう)

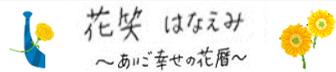


このような時は医療機関へ!

下痢や嘔吐を繰り返すなどの症状が出た時は、自己判断で薬を服用しないようにしましょう。吐き気止めや下痢止めの薬を服用すると、腸内の菌が排出されずに毒素が増殖し続けてしまい、重傷化するケースがあるからです。

病院へ行くべき症状

- 激しい下痢や腹痛症状がある
- 吐き気と嘔吐が続く
- 便に血が混ざっている
- 発熱する
- 頭痛がする
- 息苦しくなる



6月の第3日曜日は「父の日」です。日本では「父の日」に黄色いバラを贈ることが定着しているようです。

父の日の発祥はアメリカで、最初の式典の際に使用したのが赤と白のバラでした。その後、「父の日」が日本に浸透していく過程で、日本ファーザーズ・デイ委員会が主催した「イエローリボンキャンペーン」と関係して、そのイメージカラーである「黄色」のバラを贈ることが定番になったとされています。現在では、ヒマワリやガーベラなど、バラ以外の黄色い花も父の日の贈り物に人気があるそうです。

黄色には、「希望」「幸福」「知性」などの意味があります。いつも家族の幸せを願っているお父さんへ、感謝と尊敬の気持ちを伝えるのにぴったりですね。

只今大募集

いつもご覧いただきありがとうございます!
あじふでは、皆さまからの投稿を毎月募集しています。お手紙や作品(過去作品も)が、言面を飾ってみませんか?? 皆さまと一緒に作り上げていけたら、とても嬉しいです♡

ご投稿お待ちしております!!

編集後記 ~ ANOTHER DOOR ・ 流 ~ ヘルパーステーションあじふ 松野智恵

早いもので今年も折り返し地点の頃となりました。令和4年の前半を、皆さまのようにお過ごしだったでしょうか? 私自身は、健康で働いてくれたことに感謝するとともに、さぼり気味(!)だった運動を、しっかり継続していこうと思っております。

さて、今月は「歯と口の健康週間」と「食中毒」についてまとめました。歯周病や口腔機能の低下は、単に口の中の問題にとどまらず、全身の病気や低栄養にも繋がります。健康な生活の基盤でもあるので、皆さまと一緒に私自身も見直していきます。「食中毒」は発生が増加する時期です。毎年繰り返しますが、食品などの取扱いに気を付けて、美味しいお食事を楽しんでください。

今年の夏至は6月21日です。夏の短夜を、元気に堪能してくださいね☆

えんむすび

皆様からの情報・声をお寄せ下さいませ。

- くらしの豆知識
- わたしのお気に入り・趣味・作品
- 困っていること・してみたいこと・行きたいところ など
- その他、ご自由にご記入下さいませ。

…訪問したヘルパーに渡して下さい…
いつもありがとうございます! ヘルパー一同