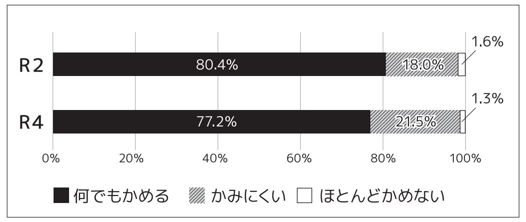
歯と口の健康

今回の健康メモでは、美幌町の特定健診と後期高齢者健診を受診した方の回答をもとに、美幌町の歯と口の健康状態をご紹介します。合わせて口腔ケアのポイントもご紹介しますので、この機会にご自身の口腔状態をチェックしてみましょう。

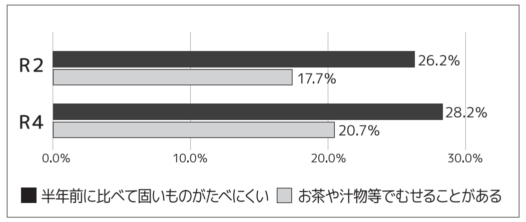
あなたの食事を食べる時の状態は？

データの出典：KDB Expander

<回答：国保加入者（40-74歳）>



<回答：後期高齢者（75歳以上）>



R2とR4のデータを比較すると、国保加入者の方では「何でもかめる」の割合が減少し、「かみにくい」の割合が増加しています。また、後期高齢者の方では「固いものが食べにくい」、「むせることがある」の割合が増加しており、全体的に歯と口の健康状態がやや悪化傾向にあります。

むし歯や歯周病は大切な歯を失う原因となり、食生活にも大きく影響を及ぼします。また、歯周病は動脈硬化や糖尿病、認知症といった様々な病気を引き起こします。お口のトラブルを防ぐことで、全身の健康を守ることが大切です。

<口腔ケアのポイント>

①定期的に歯科健診を受診する

歯科健診ではセルフケアで取り除けなかった歯垢の除去や、むし歯・歯周病を未然に防ぐための指導や処置を受けることができます。半年に1回を目安に、歯科健診を受けましょう。

②歯間ケアを行っている

歯ブラシだけでは歯間に歯垢が残ってしまいます。フロスや歯間ブラシを使って歯間ケアも行いましょう。

③お口の中がうるおっている

唾液はお口の中の細菌繁殖を抑える働きを持っています。水やお茶などのこまめな水分補給や、耳の下や顎の内側をマッサージして唾液腺を刺激することでお口の中の潤いを保ちましょう。

イベントのお知らせ

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

6月4日（水）～6月10日（火）の「歯と口の健康週間」に関連してイベントを実施します。

歯ブラシ寄贈

対 美幌町・津別町内の全小中学校

歯のポスターコンクール

★優秀作品及び全ての参加作品を展示予定

<展示期間・場所>6月4日（水）～6月10日（火）しゃきっとプラザ３階ホール

無料歯科健診・フッ素塗布

★参加者の方には口腔ケアグッズ詰め合わせのプレゼントがあります♪

日 6月7日（土）12：30～15：00 場所 しゃきっとプラザ２階会議室

対 無料歯科健診：参加者の方 / フッ素塗布：中学生以下の方

【イベント主催：美幌歯科医師会】

問 保健福祉課 健康推進G 電話 77-6545

美幌町地域包括支援センターだより

認知症になっても安心して暮らせる美幌町に

～若年性認知症について③～

若年性認知症とうつ病(状態)との違い

認知症とうつ状態が同じ人に現れたり、認知症と診断されたことによってうつ的になったりもするため、判断が難しいです。下の表は一例であり、はっきりと区別できないこともあるので、心配な場合は医療機関を受診してください。

	うつ状態	若年性認知症
発症	週～月単位で、何らかのきっかけがある	ゆっくり発症し、特定しにくい
経過	発症後、症状は急速に進行し、日内・日差変動がある	一般的にゆっくりで、変動が少なく、進行性
記憶障害	記憶障害を強く訴える 考えてもわからないと言う 最近の記憶も昔の記憶も同様に障害	記憶障害を否認する 考えようとしない 最近の記憶が障害される
答え方	質問に「わからない」と答える	誤った答え、作り話をしたり、つじつまを合わせようとする
自己評価	自分の能力低下を嘆く	自分の能力低下を隠す
思考内容	自罰的、自分を責める	他罰的、他人のせいにする
身体症状	不眠、食欲低下など	あまり見られない
気分感情	気分は日内変動する 悲哀、空虚感	怒りっぽい、感情と一致しない言動がある

参考）
「若年性認知症支援ガイドブック」
社会福祉法人仁至会
認知症介護研究・研修大府センター

認知症についての
相談はお気軽にご連絡ください。

地域包括支援センター

電話 75-3220 / FAX 73-4787

平日 8：45～17：15

5月16日現在

けんしんであんしん

●しゃきっとプラザで実施する健診

申込は先着順となっていますので、あらかじめご了承ください。申込状況で×と記載してある時間帯でも検査内容により申込が可能な場合もあります。

【特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診・エキノコックス検査・肝炎検診】

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
6月4日（水）	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
6月5日（木）	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
6月6日（金）	×	×	×	×	×	×	×	×	△	○
6月7日（土）	×	×	△	○	×	△	○	○	○	○
6月8日（日）	△	×	△	○	○	○	○	○	○	○

※8月3日（日）～5日（火）、
12月4日（木）～6日（土）にも健診があります。

【レディース検診】

検診内容：子宮がん検診・乳がん検診・大腸がん検診

	午前（9:00～10：30）	午後（12:30～14：00）	午後（16:00～18：30）
6月16日（月）	×	△	
6月17日（火）	○	○	
6月18日（水）			○
11月13日（木）			○
11月14日（金）	○	○	
11月15日（土）	○	○	
2月20日（金）	○	○	

※6月18日（水）、11月13日（木）、2月20日（金）は、乳がん検診と大腸がん検診のみ実施します。
※子宮がん・乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。

（○ 申込できます △ 若干名申込できます × 申込できません）

問 保健福祉課 健康推進G 電話 77-6545

令和7年度 男性介護者の会

男性だけが集まり、ざっくばらんな話をしたり、聞いたり、男性ならではの介護の悩みや様々な体験談など情報交換もしています。

誰かと話をすることでストレス発散の機会にもなるのでお気軽にご参加ください。

介護を必要とされる方とご一緒に参加もできますのでご相談ください。

日 6月10日（火）
13:30～15:00

場所 役場庁舎
1階第1会議室

¥ 無料
（動きやすい服装や靴でご参加ください）

内容 体力測定をして自分の体力と向き合おう

指導 スポーツ振興グループ 太田 祥子 氏

問 地域包括支援センター 電話 75-3220・窓口９番