

せせらぎ便り

2021年3月発行 第28号

今だからこそお口のケアの必要性！

「**オーラルフレイル**」とは、オーラル(口腔)のフレイル(虚弱)を表す言葉です。食べこぼしや、食事中的「むせ」といったささいなお口の衰えをきっかけに、「食べる」「飲み込む」機能が少しずつ低下していきます。

そして、食事量や食欲低下により**栄養状態が悪化** ⇒ **体力や筋力の低下** ⇒ **全身の衰え・病気につながります。**

誤嚥性肺炎

歯周病菌など口の中の細菌が気管に入りこみ肺炎を引き起こすことがあります(誤嚥性肺炎)。高齢者に多く見られます。

新型コロナウイルス

コロナウイルスは口の中で増えて唾液中の飛沫によって感染します。



健康な歯でしっかり噛むことが脳を活性化します。口の中の細菌が、アルツハイマー型認知症発症へ関与はほぼ確実です。

認知症

歯周病菌が動脈硬化を起し血管に付着すると、血管を狭める作用が促進すると考えられています。

**糖尿病
動脈硬化**

歯周病で歯を失うと噛む力が衰え、食事によって得られるカルシウムが不足しがちになり、骨を弱くしてしまいます。

骨粗しょう症

★次のような症状はありませんか？★

次の3項目の内、2項目以上該当のある方は、口腔機能について向上や改善を図る「**短期集中通所口腔ケアサービス**」という事業があります。 ※詳しくは地域包括支援センターまでお問合せください。

□半年前に比べて固いものが食べにくくなった □お茶や汁物でむせることがある □口の渇きが気になる



ア歯科広島 小松診療所
小松大造先生
(中区千田町2丁目)

「しっかり噛んで」でアンチエイジング！！

食べよう！話そう！磨こう！「防ごうオーラルフレイル」という視点から、いつまでも笑顔で元気に過ごせるようサポートします。

● 口腔ケアのポイント ●

- ① 毎食後の歯磨き、1日1回の義歯クリーニング
- ② お口の体操
- ③ かかりつけの歯科医院での口腔ケア(クリーニングなど)



ご存知ですか？

若年性認知症

若年性認知症とは

認知症は、高齢者だけではなく、若い世代でも発症することがあります。65歳未満の人が発症する認知症を「若年性認知症」といいます。物忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになって、年齢の若さから、認知症を疑われなかったり、病院で診察を受けてもうつ病などの精神疾患や更年期障害と間違われたりすることもあり、診断までに時間がかかる事が多くあります。「まだ若いけど、最近物忘れが気になる。」「どこに相談すれば良いのだろうか」「家族が若年性認知症と診断され、これからのことが心配」など悩みを抱えていませんか？

一人で抱えこまずにいつでもご相談下さい。



中区の若年性認知症の方や家族をサポートしています。
不安な気持ちが少しでも軽くなるように一緒に考えます。
心配なことがあればお気軽にご相談下さい。

☎:082-296-4833

広島市認知症地域支援推進員
江波地域包括支援センター
中区担当:梅田沙貴恵 氏

認知症とは-広島市公式ホームページ

検索



特殊詐欺に注意！！！！

市内でも継続して詐欺被害や未遂事件が発生しています。

警察を語り・・・

「犯人を捕まえたらあなたのキャッシュカードを持っていた。」「照合のため、口座番号と残高を教えてください。」「犯人逮捕に協力してほしい。この話は家族にも言わないで。協力のため〇〇万円用意して」

区役所の職員を語り・・・

「保険料の還付金があります。」「コロナのワクチン接種が始まります。料金を前払いで用意してください」「手続きのため、キャッシュカードと携帯電話を用意してATMに行ってください」

こういった電話があった場合には要注意！

- ・還付金+ATM=詐欺です
- ・詐欺防止録音機能の付いた電話の活用を検討しましょう
- ・一人で悩まず、家族や知人に相談を
- ・お金の話など、不審な電話は、すぐに電話を切り、警察に通報しましょう



警察相談専用番号 ☎#9110

高齢者の介護・福祉・保健のことなどお気軽にご相談ください

広島市国泰寺地域包括支援センター

広島市中区昭和町 12-2

☎082-249-0600

月～金 8:30～17:15

(年末年始・土日祝を除く)

