



せせらぎ便り

2023年8月 第35号



高齢者のむし歯が増えていきます!

最近では歯磨きの習慣やフッ素の使用などが一般的になり、子供のむし歯はかなり減っています。その一方で増えているのが高齢者のむし歯です。高齢者のむし歯は、歯の根っこの部分からなる場合が多いのが特徴です。

高齢者は、どうして根っこの部分がむし歯になりやすいの？

- ①歯周病や加齢により歯ぐき下がってきて、歯の根っこの部分が露出する。
露出した根っこの部分にはエナメル質がなく、むし歯菌の出す酸に溶けやすい。
- ②歯の根っこの部分は歯ブラシで磨きにくく、プラーク(歯垢)も溜まりやすい。
- ③加齢や内服薬の影響、口や舌の動きが減ることにより、唾液の量が減る。



加齢や歯周病により歯ぐき下がる

根っこのむし歯



根っこのむし歯



歯の根っこのむし歯



歯の根っこのむし歯の特徴

- ①通常のむし歯より進行が早い
- ②症状が出にくく、進行に気づきにくい
- ③気づいた時には、歯を残す治療ができないこともある

予防法は？

日頃から、歯磨きを丁寧にと、フッ化物配合の歯磨き剤の使用をお勧めします。自分のお口に合った歯磨きの方法をかかりつけの歯科医院で指導を受けましょう!

いつまでも美味しく食べるために
かかりつけの歯科医院での定期健診を生活習慣にしましょう!



多職種が協力して、「摂食嚥下障害の予防方法」等、まとめたパンフレットを作りました。地域支えあい課や地域包括支援センターで配布しております。市のホームページからダウンロードもできます。まずは、自身の状態を知ることから始めてみましょう!



荒谷歯科医院(大手町2丁目)
院長 荒谷恭史先生

特殊詐欺チェックリスト

サギの電話が急増中！！

特殊詐欺の被害の約6割が
自宅の固定電話にかかっています。

◇だまされない3つの電話対策◇

☆ナンバーディスプレイや
非通知着信拒否の活用

☆留守番電話設定

☆防犯機能付き電話への変更

◇電話でのお金の話はサギです◇
電話があった際に、右の特殊詐欺
チェックリストに一つでも該当すれば
サギの可能性あります。

まずは家族や警察に
相談をしてください！！



手段	相手	相手に言われた内容
電話が掛かってきた	息子や孫など	<input type="checkbox"/> 風邪(又はポリープ)で、のどの調子が悪い。
		<input type="checkbox"/> 会社のお金や書類が入ったカバンをなくした。
		<input type="checkbox"/> 携帯番号が変わった。(携帯をなくした。携帯が壊れた。)
		<input type="checkbox"/> 会社のお金を使って、株に失敗した。
		<input type="checkbox"/> 弁護士(又は上司の息子)が、お金を受け取りに行く。
	警察 弁護士 会社	<input type="checkbox"/> 【警察】あなた名義の口座が悪用されている。
		<input type="checkbox"/> 【警察又は金融機関】自宅にキャッシュカードを取りに行く。
		<input type="checkbox"/> 【弁護士又は会社】レターパック(ゆうパック、宅郵便)で現金を送って。
		<input type="checkbox"/> 【弁護士又は会社】電子マネーを購入して。(代行決済で支払って。)
		<input type="checkbox"/> 【会社から】名義を貸して。(【弁護士】名義貸しは違法だ。)
手段	ハガキやメール、パンフレットに書かれている内容	<input type="checkbox"/> 【ハガキ】「消費料金」「訴訟最終告知」などと記載。
		<input type="checkbox"/> 【メール】「有料サイト利用料金未納」などと記載。
		<input type="checkbox"/> 【パンフ】「老人介護施設の入居権が当たった」などと記載。
		<input type="checkbox"/> 【メール・パンフ】「〇〇万円が当選した」などと記載。
		<input type="checkbox"/> 【メール・パンフ】「パチンコ必勝法」「競馬大穴情報」などと記載。
		ハガキ、メール、パンフレットなどが届いた

熱中症に注意

真夏は熱中症の危険度が高いです。

みなさん気を付けていると思いますが、引き続き
こまめな水分補給や室内温度・湿度の管理を行いましょう。これから徐々に秋を感じる気候
も見られてくるとは思いますが、秋は汗をかいたり、のどの渇きの自覚をしにくくなったりします。
こまめな水分補給への意識も薄れやすくなりますので、注意しましょう。



エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

窓とドアなど
2カ所を開ける

夏本番ですね！
熱中症から体を守るため、
こまめな水分補給や体調
管理を心がけましょう。
また、体調がすぐれない日
には無理をせず、しっかり
休息をとりましょう。

中保健センター
佐藤保健師
(地区担当保健師)

HP厚生労働省 高齢者の為の熱中症対策

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)

