

オレンジカフェだより

町では、認知症の方やその家族、地域住民が集い、交流を通じて理解と支え合いを深める「オレンジカフェ」を開催しています。興味のある方は、お気軽に参加してください。今回は、新しい参加者が増えました。



大きなミミズが出てきました。
土が肥えてきた証拠。



● 4月の活動報告

簡単な調理(カップケーキ)、菜園立ち上げ、竹灯籠準備、茶話会

● 次回の案内: 6月22日(月) 10時~12時

開催場所: 保健センター

※開催日・開催時間・活動内容などは、変更になる場合があります

菜園作業、歯・口腔の話、茶話会

- お問い合わせ 大崎町地域包括支援センター ☎099-471-7828
大崎町役場 保健福祉課 介護福祉係 ☎476-1111(内線:144)

参加者の様子

- ・初めて参加して、介護だけでなく色々話が聞けて楽しかった。月1回の楽しみができた。
- ・家族の介護の相談をすることができた。お互いに話しをすることで気持ちが楽になる。

「歯周病とセルフチェック」

歯周病には歯周炎と歯肉炎があり、いずれもブラッシングでの磨き残しで歯と歯茎を支える歯ぐきに炎症が起こることで進行します。悪化すると歯を支える骨が溶けて、歯がぐらついたり抜けていくこともあります。また、歯周病は糖尿病や心臓病、認知症など様々な全身疾患の悪化にも関連していることが分かっています。令和7年度大崎町歯周病検診では、20歳以上の約7割が歯周病である結果でした。

歯周病は重症化するまで自覚しにくい特徴があり、定期的な歯科受診がお勧めです。以下のような症状がある場合は、早目に歯科医院を受診しましょう。

● 歯周病の症状

- ・歯ぐきが腫れている
- ・歯磨きの時に出血する
- ・歯がぐらぐら動く感じがする
- ・歯が伸びたように感じる
- ・歯と歯の間に食べ物が挟まる
- ・息が臭いとを感じる
- ・朝起きた時に口の中がネバネバする など

● 歯周病が起こりやすい方の特徴

- ・喫煙者
- ・妊娠中
- ・糖尿病の方
- ・歯磨きの仕方が不十分な方 など

お口は健康の入り口です。いつまでも元気に美味しく食べ、楽しい会話を続けるためにバランスの取れた適切な食生活を心がけ、定期的なお口のケアをしましょう。

大崎町では今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の節目の年齢の方(R9.4.1現在)に町内の歯科医院で受診できる無料の歯周病受診票を4月上旬頃送付しています。また、鹿児島県では今年度76歳、78歳、80歳に到達する方に無料の口腔健診(お口元気歯ッピー健診)の受診券を送付しています。

この機会にぜひ受診してみませんか? 詳しくは、保健福祉課健康増進係までお問い合わせください。