

## ～健康づくりコラム～

## 「高齢者と健康」第4回：口腔ケア

今月は、高齢者の口腔機能の衰え（オーラルフレイル）についてです。始めに、下のセルフチェック表で自身の口腔機能の状態を確認してみましょう。

| 質問項目                     | はい | いいえ |
|--------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった   | 2  | 0   |
| お茶や汁物でむせることがある           | 2  | 0   |
| 義歯を入れている                 | 2  | 0   |
| 口の渇きが気になる                | 1  | 0   |
| 半年前と比べて、外出が少なくなった        | 1  | 0   |
| たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる | 0  | 1   |
| 1日に2回以上、歯を磨く             | 0  | 1   |
| 1年に1回以上、歯医者に行く           | 0  | 1   |

| 合計<br>点数 | 0～2点 | オーラルフレイルの危険性は低い |
|----------|------|-----------------|
|          | 3点   | オーラルフレイルの危険性あり  |
|          | 4点以上 | オーラルフレイルの危険性が高い |

どのような結果になりましたか？オーラルフレイルになると食べられる食材が限られ、低栄養になる可能性が高くなり身体機能の低下に繋がります。

合計点数が3点以上の方も、危険性が低い方でも、今すぐできる予防方法についてご紹介します。

## 【予防① 半年に一度は定期健診をしましょう】

かかりつけ歯科医を持つことが大切です。かかりつけ歯科医なら、過去の治療や体質を把握しているので、より良いメンテナンスが受けられます。歯磨きや義歯のお手入れ方法などについて、専門家の指導を受けましょう。

## 【予防② うがいをしましょう】

うがいは少し意識をして行うだけで、口まわりの筋力を簡単かつ効果的に鍛えることができる優れた運動です。

①水を口に含み、頬全体を膨らませて3回ほどブクブクし、水を吐き出す。

②水を口に含んで上を向き、のどの奥で15秒ほどガラガラして水を吐き出す。

うがいは、感染予防対策にもなります。普段から口腔ケアを行い健康な体にしていきましょう。

## ～休日緊急診療当番医～ 8月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

| 【内科】 |               |              | 【外科】 |          |              |
|------|---------------|--------------|------|----------|--------------|
| 4日   | 東郷クリニック       | 029-843-7770 | 4日   | 伊野整形外科医院 | 029-821-6028 |
| 11日  | 友常クリニック       | 029-824-2718 | 11日  | 野上病院     | 029-822-0145 |
| 12日  | 中高津クリニック      | 029-824-1212 | 12日  | 県南病院     | 029-841-1148 |
| 15日  | 土浦泌尿器科クリニック   | 029-828-7625 | 15日  | 神立病院     | 029-831-9711 |
| 16日  | 土浦リハビリテーション病院 | 029-875-7888 | 16日  | 野上病院     | 029-822-0145 |
| 18日  | かすみファミリークリニック | 029-828-8093 | 18日  | 県南病院     | 029-841-1148 |
| 25日  | 小原内科医院        | 029-821-1015 | 25日  | 神立病院     | 029-831-9711 |

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

| 【小児科】              |        |              |
|--------------------|--------|--------------|
| 4日、11日、12日、18日、25日 | 石岡第一病院 | 0299-22-5151 |

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



## ～シルバーリハビリ体操～ 8月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

| 場所                      | 日時                     |
|-------------------------|------------------------|
| 下稻吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家） | 5日、12日、19日、26日 / 午前10時 |
| 霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）  | 6日、20日、27日 / 午後1時      |
| 千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）  | 27日 / 午前10時            |
| 大塚ふれあいセンター              | 5日、12日、19日、26日 / 午後1時  |
| やまゆり館                   | 2日、9日、23日 / 午前10時      |

## 子育てお悩み相談室

## 幼児の保護者からの相談

✳ 指しゃぶりがやめられません。  
何か良い方法がありますか？

一般的に、3歳までの指しゃぶりは問題がなく、安心感を得たい時や気持ちを落ち着かせたい時にすることが多く、自然に指しゃぶりをやめるまで待つと良いといわれています。しかし、3歳を過ぎても指しゃぶりをやめない場合や長時間指しゃぶりをしている場合は、歯や顎の形が変形する恐れがあります。「指しゃぶりダメ!」「また やってる!」など、頭ごなしに叱ることはせずに、次のことを意識してみましょう。

- ♪ お気に入りの歌や楽しい歌と一緒に歌ってあげる。
- ♪ 外遊びや運動と一緒にしてあげる。
- ♪ 一緒に口遊び・手遊びをしてあげる。
- ♪ 指しゃぶりをしない時間があったら褒めてあげる。
- ♪ 寝る前に指しゃぶりをする場合、本を読み聞かせたり、寝つくまで手を握ってあげる。
- ♪ 眠りながら指しゃぶりをしていたらそっと外してあげる。



このように、体を動かしたり、手と口を忙しく働かせてみましょう！無理に急にやめさせようとせず、たくさんスキンシップをしながら指しゃぶりを卒業するのを待ってあげましょう。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590

## 子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※8月1日 予約開始



参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。また、24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

## ✳ ベビーマッサージ

日時：8月20日 午前10時～10時45分

対象：10組（0歳2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

## ✳ ハワイアンリトミック

日時：8月27日

対象：▶第1部 10組（0歳6カ月（首すわり）～3歳のお子さん） 午前10時～10時30分

▶第2部 10組（3歳～未就学児のお子さん） 午前10時40分～11時10分

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

## 乳幼児健診・教室カレンダー 8月

| 予定                 | 日程                                   | 時間      | 予約 | 場所                     | 問         |
|--------------------|--------------------------------------|---------|----|------------------------|-----------|
| 4カ月児健診（令和6年4月生）    | 21日 月                                | 午前9時15分 | 要  | かすみがうら<br>ウエルネス<br>プラザ | 健康<br>増進課 |
| 1歳6カ月児健診（令和5年1月生）  | 21日 月                                | 午後1時15分 | 要  |                        |           |
| 2歳児歯科検診（令和4年4・5月生） | 22日 火                                | 午後1時15分 | 要  |                        |           |
| 3歳児健診（令和3年4月生）     | 23日 水                                | 午後1時15分 | 要  |                        |           |
| にこにこ教室（未満児）        | 1日 月、8日 月、29日 月                      | 午前10時   | 要  |                        |           |
| にこにこ教室（5・6歳）       | 7日 月                                 | 午後2時    | 要  |                        |           |
| にこにこ教室（個別）         | 1日 月、5日 火、9日 水、<br>19日 火、29日 月、30日 火 | 午前9時30分 | 要  |                        |           |

## 子育て相談カレンダー 8月

| 予定           | 日程         | 時間                | 予約                  | 場所                 | 問     |
|--------------|------------|-------------------|---------------------|--------------------|-------|
| 子育て相談        | 6日 月、27日 月 | ①午前9時30分<br>②午後2時 | 8月1日 月<br>午前9時30分から | やまゆり館              | やまゆり館 |
| 育児相談         | 22日 月      | 午前9時30分           | 要                   | かすみがうら<br>ウエルネスプラザ | 健康増進課 |
| 子育てサロン       | 6日 月       | 午後1時30分           | 要                   |                    |       |
| マザークラス（母親学級） | 6日 月       | 午前9時30分           | 要                   |                    |       |