



刈谷中央地域包括支援センター便り

(平成28年6月号)

〒448-0024 刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話23-0280 FAX25-2498

◎身近な相談窓口としてご利用ください。

長雨の候となりました。日本には四季があって風情があるとはいえ洗濯物が乾かなかったり、外に出かける機会が減ったりとちょっとり過ごしにくい時期ですね。運動不足になりがちですが、体調管理に努めて過ごして下さいね。

今月の予定

認知症コミュニティ・カフェふるさと

(5日 10:00~16:00 西三河在宅介護センターデイサービスふる里)

認知症介護家族交流会

(15日 13:30~15:30 社会教育センター)

～運動する場所を教えて欲しい・お口のトラブルがある・低栄養でなかなか太れないなど悩みを抱えている方へ～

市の運動教室・お口の教室・栄養教室が定期的に行われています。まずは、包括支援センターまで相談して下さい。

< 同じかな 1文字を入れる脳トレ問題 >

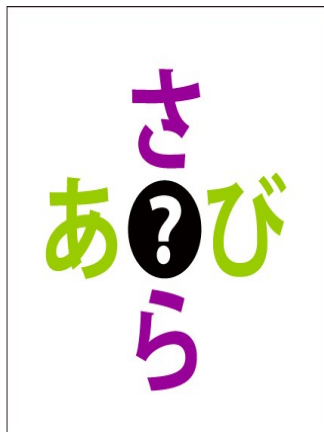
縦横のひらがなが交差する箇所●に同じかなが入ります。そのかなを考えましょう。



1.



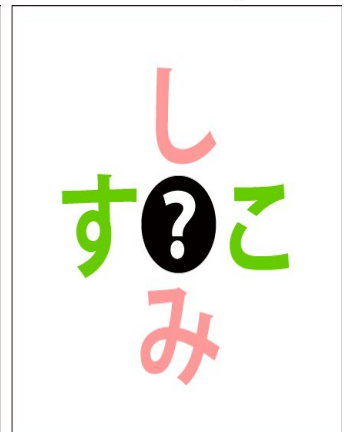
2.



3.



4.



答えは 裏面にあります

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今回は、歯を失う原因の第1位を占めて成人の8割以上にあると言われる歯周病について説明します。

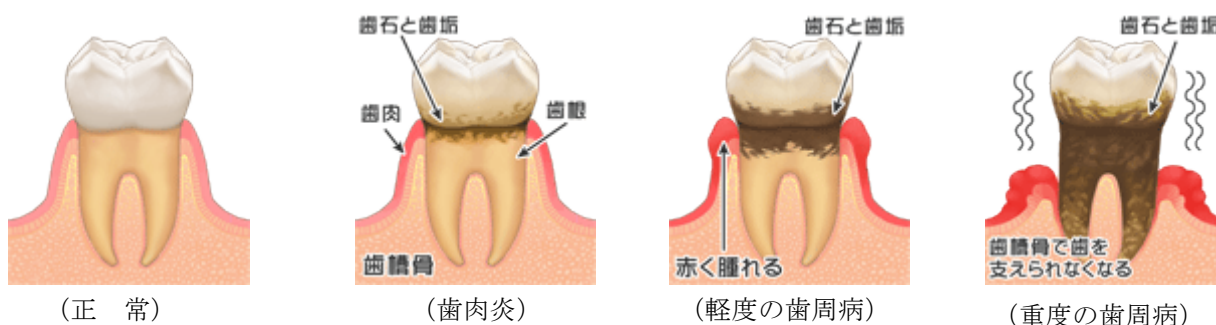
歯周病



<原因>

・歯や歯肉にプラーク（歯垢）が付着することが原因で起こります。プラークは細菌の塊でこの中でいろいろな種類の細菌が繁殖しています。歯周病の原因となる細菌もこの中にいて、これらは歯周病菌と呼ばれています。歯磨きが十分に行われず歯と歯肉の間隙が深くなると歯周病菌がよく繁殖します。

<歯周病の進行>



<歯周病の疑い>

- ・起床時に口の中が粘つく
- ・歯ブラシに血が付く
- ・歯が長くなったように見える（歯肉が下がったため）

<治療>

- ・正しい歯磨き
歯磨きはとても重要です。正しい磨き方を身につけ、きちんとプラークを除去すると歯肉の炎症はなくなります。
- ・歯石の除去
歯石はプラークが歯に付着し続けることで石のように固まってしまいます。
- ・歯肉の手術

* 歯周病は早めに気付いて
歯科受診することが大切です。



脳トレ問題の答え 1. は 2. く 又は わ 3. ら 4. じ

担当 看護師：岡田 真希代