

健康アドバイス

今月のテーマ
口腔ケアと乾燥症



小西 輝昌 医師
(吉備歯科医師会から)

日本では「8020」運動を勧められています。8020運動とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうとする運動のことです。しかし、残念ながら現在の日本では「8013」にとどまっています。口腔ケア先進国では「8025」が主流となっており、この差は定期的なケアと予防にあると考えています。

特に最近注目されているのが、

お口の乾燥は命とり!?

口腔衛生状態を著しく悪化させる乾燥症です。乾燥症は、いろいろな原因によって唾液の分泌量が低下し、口腔内が乾く歯科疾患の一つです。通常、唾液は、健康な成人で1日に1リットルから1.5リットルほど分泌されます。口腔の潤滑、保湿、浄化、食物消化、抗菌作用、抗う蝕作用、食品の水溶性による味覚伝達、食塊を形成し嚥下の補助、発がん性の減少などの効用がありますが、唾液の減少により乾燥症が引き起こされます。

乾燥症になると、さまざまな障がいが出現します。発語や嚥

下に障がいを来し、口臭の原因となり口腔衛生状態が悪化、う蝕が多発。また、カンジダ菌の感染も多くなり、舌や口腔粘膜に痛みを感じたり、味覚障害の原因にもなります。口臭が強いと歯周病が悪化し、早期に歯を失います。介護の必要な高齢者は、誤嚥性肺炎の発生率も高くなり、命にもかかわります。

半年に1回の歯科医での口腔ケアを中心とした予防を実践していただき、皆さまの健康長寿を実現しましょう。いくつになっても食事と人生を楽しんでいただけるよう願っております。

安全・安心

総社署からのすすめ

自転車の前かごの荷物を盗まれる被害が発生しています。盗まれて困るのは自分です。ちょっとした心掛けで、盗難被害に遭わないようにすることができます。

■車上狙いに注意

「少しの時間だから」「自分の家の前だから」「荷物が重たいから」「こんな物を盗む人はいないだろう」などの理由で、前かごに荷物を入れたまま自転車から

車上狙い・ひったくりにご注意

離れている人はいませんか。泥棒はその隙を狙っています。

●アドバイス

「貴重品は持っているから大丈夫」という考えはナンセンスです。泥棒は、バッグの中に入っているのかわかりません。きっとお金が入っているだろうと思ひ盗みます。なくなって困る荷物を自転車の前かごに入れたまま、自転車から離れないでください。自転車から離れるときは、荷物を持って離れるようにしましょう。

■ひったくりに注意

「荷物から目を離さなければ大丈夫」「自分の周りに泥棒はいな

いだろう」と考え、無造作に前かごに荷物を入れて、自転車に乗っている人はいませんか。前かごからバッグの持ち手が飛び出していると、ひったくりの被害に遭う危険性が高まります。バッグの置き方にも注意しましょう。

●アドバイス

自転車の前かごに荷物を入れるときは、ひったくり防止カバーを使用しましょう。荷物の上に雑誌を置くだけでもひったくり防止の効果があります。

信号待ちのときなども、近くに不審者がいないか周囲を警戒するようにしましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)



仙台市立高砂中学校を訪問し、交流を深めた



マラソンに参加した総社東中の3年生。下村桃子さん、田野智大さん、関浩太郎さん、瀬川凜さん(写真左から)

マラソン連携協定

仙台との絆 走って体感

「そうじゃ・宮城つ子基金」での震災孤児への支援を縁に、市は仙台市と昨年6月、両市が開催するマラソン大会を通じて交流しようと、マラソン連携協定を締結。この協定により、5月11日に仙台市で開催された仙台国際ハーフマラソン大会に、市長をはじめ総社東中学校の3年生4人が招待され、新緑輝く杜の都仙台を走って体感しました。

総社東中の生徒は2kmコースを、市長はハーフマラソンを、暑い日差しの中完走。走り終えた田野智大さんは、「仙台は、緑と優しさでいっぱいでした」と感想を述べました。また、協定を縁にそうじゃ吉備路マラソンを走った生徒のいる仙台市立高砂中学校を、総社東中の生徒が訪問。震災時の状況や着実に進む復興の様子を聞き、あらためて災害の恐ろしさや継続的な支援の大切さを実感していました。

これからもマラソンを通じ、相互の交流を深めていきます。



市長はハーフマラソンを完走した

被災地の復興を願う総社市民の思いはまだまだ続いています

東日本大震災の被災地への義援金 ありがとうございます

4月30日までに、個人と団体を含めて6685万5605円をお寄せいただいています。

義援金にご協力いただいた方の中から、掲載の確認のとれた方を紹介しています。

▼個人 白神始江、工藤力雄、亀山孝弘、岩本康子 ▼団体 総社高校(合唱部・箏曲部・吹奏楽部) 定期演奏会、鬼ノ城地区コミュニティ協議会、SKYM(スキーム)ジュニア・ウインドアンサンブル、清音小学校第4学年、総社マスターズゴルフクラブ、総社タイヤ大森繁幸、地縁法人石原自治会、西坂台山手自治会、医療法人真周会 理事長 三宅周

問い合わせ 福祉課福祉総務係 (☎8264)



復興支援ソング「花は咲く」で会場が一体に

支援の輪が市内に広がる

市内を中心に音楽活動をしているバンドなどが4月29日、東日本大震災復興支援チャリティーコンサートを天満屋ハッピータウンリブ総社店で開催。9組の出演者の熱い歌声に買い物客からは聴き入り、東北の復興を願う心をついに一つにしました。

中・高生の音楽パワーで応援

市内の全中学校・高校の吹奏楽部や合唱部による東日本大震災復興支援コンサート「音楽の“ちから”」が4月26日、市民会館で開催されました。出演した約250人の中・高生は、宮城県内の震災孤児を応援しようと、歌声と演奏に乗せて気持ちを届けました。



フィナーレで「花は咲く」の大合唱